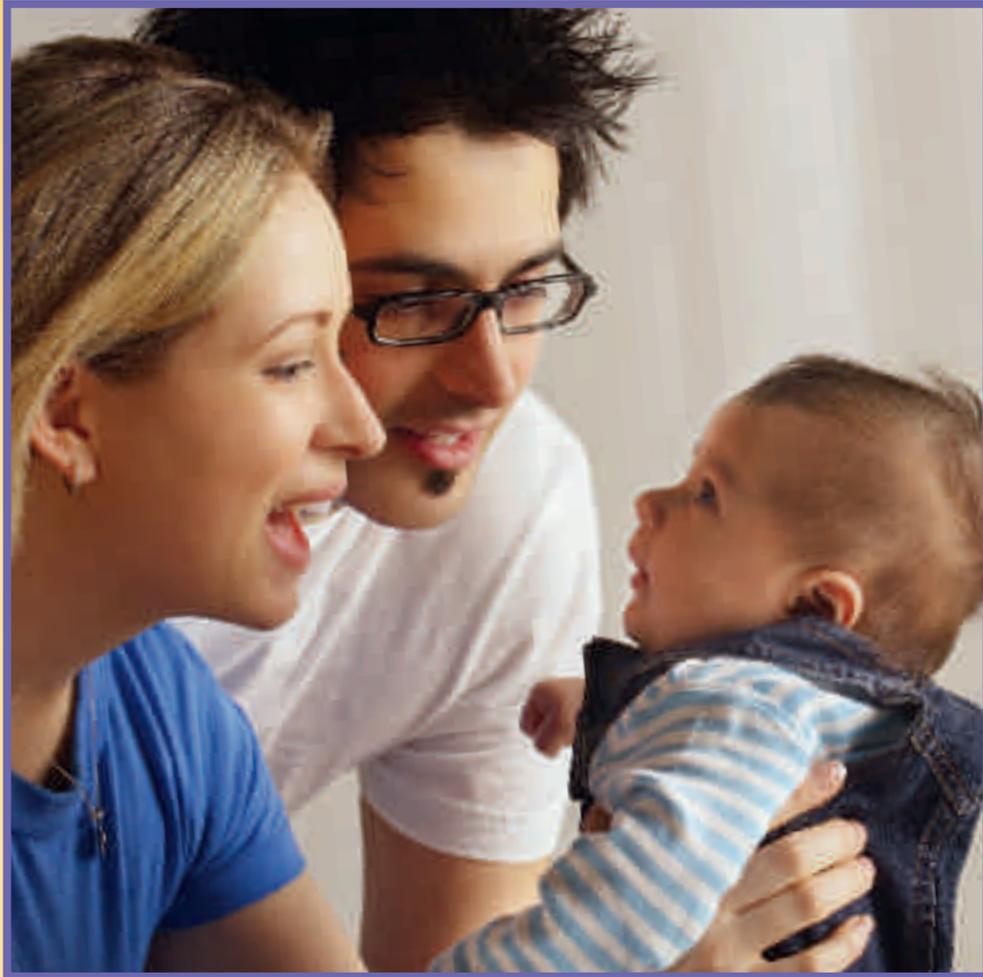


Eltern sein



# Die erste Zeit zu dritt

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Impressum

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln  
Alle Rechte vorbehalten.

**Konzept/fachliche Beratung:** Petra Otto, Dieter Schnack  
**Redaktion:** Sonja Siegert  
**Gestaltungskonzept:** medienwerkstatt, E. Petzinka, Dortmund

**Druck:** Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen  
**Auflage:** 15.350.11.13  
**Stand:** Oktober 2013

**Bestelladresse:** Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der  
BZgA, 51101 Köln, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
**Bestellnummer: 13640000**

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.

## **Fotonachweis:**

**www.fotolia.com:** S. 8 © Maxim Pimenov, © klikk, S. 10 © Anne Katrin Figge, S. 13 © Martine Affre Eisenlohr,  
S. 15 © Tomasz Trojanowski, S. 18 © Fotolia II, S. 21 © Pavel Losevsky, © Konstantin Suyagin, © Gina Sanders,  
S. 22 © Thinkstock/Photodisc/Gary Houlder, S. 23 © Marc Dietrich, S. 26 © Anyka,  
S. 28 © Thinkstock/Photodisc/Gary Houlder, S. 29 © Anetta, S. 37 © trocki, S. 38 © Torsten Schon,  
S. 39, 42, 44 © diego cervo, S. 41, 43 © Fotolia V, S. 46 © dotshock, S. 50 © moodboard, S. 50, 54, 59 © stoneman,  
S. 58 © Lars Koch, **www.istockphoto.com:** S. 17 © Morgan Lane, S. 29 © Nick Slax,  
**www.photocase.com:** S. 56 © luxuz:., **www.temporausch.com:** S. 52, 53 © Markus Spiske



# Inhalt

- |    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 4  | <b>Alles Gute ...</b><br>... für Sie und Ihr Kind                       | 30 | <b>Vater - Mutter - Kind</b><br>Dreiecksgeschichten ...                 |
| 6  | <b>Die „ideale“ Familie</b><br>Gute Mutter, guter Vater?                | 36 | <b>Kommunikation</b><br>Miteinander reden ... aber wie und wann?        |
| 10 | <b>Entwicklungsschritte</b><br>Vom Druck, der Norm zu entsprechen       | 40 | <b>Sexualität nach der Geburt</b><br>Wem gehört die Nacht?              |
| 14 | <b>Wenn aus Paaren Eltern werden</b><br>Was so ein Kind alles verändert | 46 | <b>Familienbande</b><br>Das Ende der Freiheit?                          |
| 20 | <b>Sicherheit und Geld</b><br>Jetzt wird durch drei geteilt             | 52 | <b>Möglichkeiten der Tagesbetreuung</b><br>Spiel-Räume                  |
| 26 | <b>Familiengeschichten</b><br>Oma, Opa und die gute alte Zeit           | 56 | <b>Weitere Informationen</b><br>Kontakte, Adressen, Literaturvorschläge |

# Alles Gute ...

## ... für Sie und Ihr Kind



Die Geburt des ersten Kindes bringt eine Menge Veränderungen und neue Anforderungen mit sich. Patentrezepte, wie Familien damit umgehen können, gibt es allerdings nicht. Was sich in jedem Fall sagen lässt: Geht es den Eltern gut, geht es den Kindern im Allgemeinen auch gut.

Dass es meistens wunderschön und beglückend ist, ein Kind zu haben, möchten wir voraussetzen. Deshalb haben wir uns in diesem Heft auf die eher schwierigen und anstrengenden Seiten der Familiengründung konzentriert. Wenn Sie einige der im Folgenden beschriebenen Probleme nicht haben, umso besser!

Es ist auch deshalb viel von Problemen die Rede, weil es in unserer Gesellschaft eine stille Übereinkunft gibt, dass Eltern nach der Geburt ihres Kindes ganz besonders glücklich zu sein haben. Da muss die Familie ein Hort des ungetrübten Glücks und der Harmonie sein. Materielle oder seelische Probleme sind nicht vorgesehen. Auch Unsicherheit und Überforderung, Wut, Streit und Enttäuschung gehören nicht zum Idealbild der „glücklichen Familie“.

Die Vorstellungen davon, wie modern Eltern sein sollen, sind oft starr und streng. Wir möchten, dass Sie Ihren eigenen Weg finden, den neuen Alltag zu gestalten. Wir wollen Sie darin bestärken, sich unrealistischen Erwartungen zu widersetzen.



In dieser Broschüre wird häufig von der traditionellen Rollenaufteilung die Rede sein. Demnach sind die Mütter – zumindest in den ersten Jahren – mehr für das Kind, die Väter mehr für das Geldverdienen zuständig. Damit soll nicht gesagt sein, dass dies der beste Weg ist. Vielmehr hat es einfach damit zu tun, dass die meisten Leute so leben. Das zeigt sich schon daran, dass es immer noch vor allem die Frauen sind, die in die „Elternzeit“ gehen.

#### UNSERE DENKANSTÖSSE UND INFORMATIONEN

sind gewiss nicht der Weisheit letzter Schluss. Sie sollen ein Angebot für Mütter und Väter sein, miteinander ins Gespräch zu kommen. Familien müssen nicht immer alles „richtig machen“. Wer immer alles richtig machen will, hat nämlich nicht selten das Gefühl, schon wieder etwas falsch gemacht zu haben.

Und wem wäre damit gedient?



Was ist Familie? Ein sicheres Versprechen auf Glück? Das Ende der Freiheit? Die Keimzelle des Staates? Ein kuscheliges Plätzchen für die Liebe in einer ansonsten kalten Welt? Ein Auslaufmodell?

# Die „ideale“ Familie

## Gute Mutter, guter Vater?

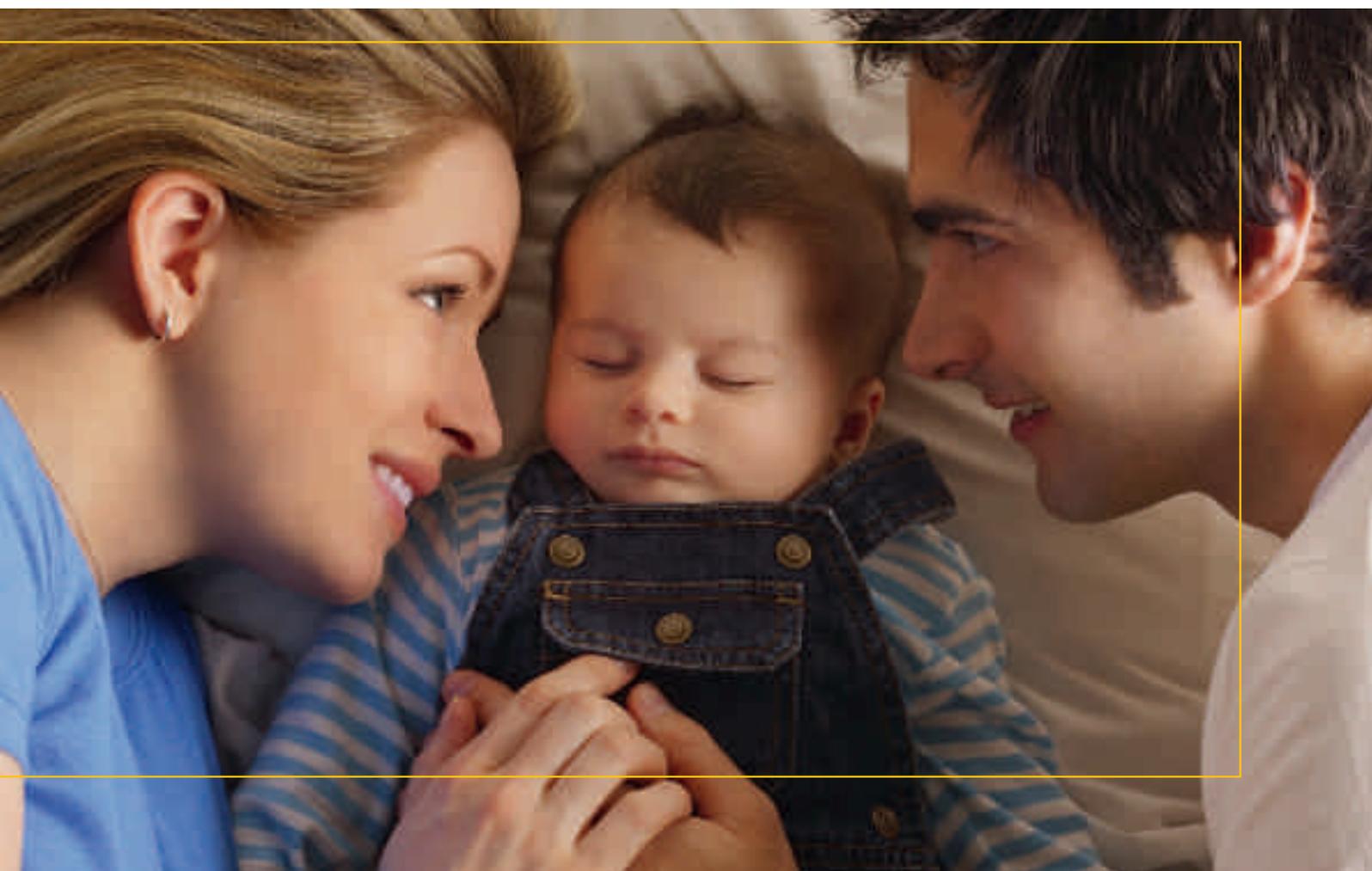
WAS FAMILIE HEUTE IST und was sie sein kann, lässt sich nicht einfach beantworten. Schon deshalb, weil die Lebensentwürfe der Menschen sehr unterschiedlich geworden sind: Eltern mit Trauschein oder ohne Trauschein, alleinerziehende Mütter mit oder ohne Kontakt zum Kindsvater, getrennt lebende Väter, alleinerziehende Väter, traditionelle Familien mit Ernährer und Hausfrau, abgewandelt traditionelle Familien mit Haupternährer und Zuverdienerin, alternative Familien mit einem Hausmann und einer Ernährerin ... Eltern sind heute ein ziemlich „buntes Volk“.



› Ernährer / Stoffel unterm Pannottoffel / Familienoberhaupt / Mamas Bester / Viel zu alt / Karriere-mann / Kann nicht mal für sein Kind sorgen / Pascha / Neuer Mann / Ist nie da / Zahlvater / Liebevoller Papi / Hat alles im Griff / Viel zu jung



› Nur-Hausfrau / Profi-Mutter / Kind-Küche-Karriere-Mutter / Gefährtin / Glucke / Richtige Mutti / Rabenmutter / Viel zu jung / Haare auf den Zähnen / So eine arme Frau! / Emanze mit Kind / Viel zu alt



Gleichzeitig haben sich die Rollen von Mann und Frau sowie die Vorstellungen über ihre Aufgaben in der Familie gewandelt. Gehört die Mutter allein zum Kind? (Wie lange eigentlich?) Oder soll sie möglichst schnell wieder in den Beruf einsteigen? (Was heißt: möglichst schnell?) Wie viel „Mutter“ braucht ein Kind?

Wo hört die „Glucke“ auf und wo fängt die „Rabenmutter“ an? Ab welchem Alter darf eine Mutter/ein Vater das Kind in fremde Hände geben? Sind Nur-Hausfrauen unbedarft Überbleibsel von vorgestern? Emanzipieren sich berufstätige Mütter auf Kosten ihrer Kinder? Oder sind sie aufgrund der Doppelbelastung durch Familie und Beruf immer nur gestresst? Haben moderne Frauen „alles im Griff“ oder sind sie (erst recht, wenn sie Kinder haben) in unserer Gesellschaft benachteiligt?

Sollen sich Männer, wenn sie Vater geworden sind, nun besonders im Beruf anstrengen und möglichst viele Überstunden machen? Oder sollen sie lieber eine Teilzeitbeschäftigung anstreben? Werden sie mehr als Geldverdiener oder eher daheim gebraucht? Sollen sie mit ihren Kindern einen Turm aus Klötzchen oder doch lieber ein Einfamilienhaus bauen? Wie viel „Vater“ braucht ein Kind? In welchem Maß sollen sich Väter an der Hausarbeit beteiligen? Sind Hausmänner nun total emanzipiert oder doch eher „Weicheier“?

Auf all diese Fragen hat unsere Gesellschaft ganz unterschiedliche Antworten. Eltern müssen deshalb den für sie persönlich richtigen Weg finden und ausprobieren: Wie wollen und können wir Familie leben? Was sind meine/unsere Vorstellungen, was erwarten die anderen von mir/uns? Die Eltern, die Freunde, die Nachbarn? Kommen wir als Paar noch dazu, über unsere Wünsche und Ideen zu sprechen? Was würde uns guttun?

Eltern versuchen oft, allen Idealbildern und Erwartungen gleichzeitig zu genügen. Das führt häufig zu einem Spagat der Gefühle und bedeutet eine große Überforderung. Die berufstätige Supermutter und den fürsorglichen Vorzeigepapa, der gleichzeitig eine 1a-Bilderbuchkarriere hinlegt, die gibt es allerdings nur im flotten Unterhaltungsroman.

Wenn der Alltag von vielen Belastungen und dem mitunter mühsamen Aufbau eines neuen Gleichgewichtes geprägt ist, lässt sich nicht alles gleichzeitig und optimal umsetzen. Alle Paare brauchen Zeit, um ihren Familienalltag nach und nach so zu gestalten, wie es ihnen entspricht.



## Die „ideale Mutter“ ...

- › passt drei Wochen nach der Entbindung wieder in ihre alten Jeans,
- › ist ihrem Mann dann auch wieder eine hingebungs- volle und einfallsreiche Geliebte,
- › stillt ebenso hingebungsvoll ihr Kind, dem sie rund um die Uhr zur Verfügung steht,
- › ist in einer Zeit großer Abhängigkeit eine völlig unabhängige Frau,
- › sieht aus wie das blühende Leben, weil sie super- glücklich und zufrieden ist,
- › kriegt deshalb auch „das bisschen Haushalt“ mit links erledigt,
- › versteht sich blendend mit ihrer Mutter, die für sie wie eine gute Freundin ist,
- › kümmert sich immer auf dem neuesten Stand um die beste Erziehung und das optimale Wohlergehen ihres Kindes,
- › macht intuitiv immer alles richtig (wegen des Mut- terinstinktes),
- › belastet ihren Mann nicht über die Maßen, sondern ist ihm eine tatkräftige, geistreiche und einfüh- lsame Gefährtin,
- › hält guten Kontakt zu all ihren Freundinnen,
- › lässt sich nicht aus dem Beruf drängen und ist ziemlich bald nach der Geburt des Kindes wieder mit voller Energie dabei.

## Der „ideale Vater“ ...

- › sorgt für seine Familie, sodass immer ausreichend Geld zur Verfügung steht,
- › baut unverzüglich ein Haus,
- › hat einen Neuwagen mit Seitenaufprallschutz und großem Kofferraum,
- › steht nicht unter dem Pantoffel,
- › ist stets souverän und selbstsicher,
- › ist gleichzeitig liebevoll, fürsorglich, kooperativ und anpassungsbereit,
- › weiß von allein, was er als Vater tun muss, und braucht keine Hilfe,
- › versteht sich blendend mit seinem Vater, der ihm in allen Lebenslagen ein leuchtendes Vorbild ist,
- › hat immer Zeit für seine Kumpels,
- › kümmert sich ebenso wie seine Frau um den Haus- halt,
- › ist ein stets begehrender, aber immer zurückhalten- der Liebhaber,
- › spielt ganz viel mit seinen Kindern, denen er bester Freund und großer Häuptling ist,
- › macht eine Bilderbuchkarriere, damit es seiner Familie gut geht.



## Die eigene Kindheit

Die persönlichen Vorstellungen von Familie sind immer auch – bewusst oder unbewusst – von den eigenen Kindheitserlebnissen geprägt. Im Grunde ist jeder Mensch ein Experte/eine Expertin in Sachen Elternschaft. Schließlich ist jede/r einmal Kind gewesen und von Eltern erzogen worden. Deshalb weckt die eigene Elternschaft häufig Gefühle aus der eigenen Kindheit, weshalb neben Gefühlen von Verantwortung immer auch kindliche Empfindungen gegenüber dem eigenen Kind auftauchen.

Wenn sich zum Beispiel ein Vater nach der Geburt seines Kindes ständig von seiner Partnerin bevormundet fühlt, kann dies Erinnerungen an frühere Zeiten auslösen: zum Beispiel an den kleinen, unmündigen Jungen, der er einmal war. Vielleicht erinnert sich der Mann auch an den eigenen Vater: Wie hat er sich damals gefühlt? Hat er sein Leben als Familienvater gut geschafft, oder hat die Familie ihn geschafft?

Eine Mutter kann sich nach der Geburt ihres Kindes sehr alleingelassen und unglücklich fühlen. Auch ihr Gefühl kann von alten Erinnerungen beeinflusst sein: Wie ist es ihr als kleines Mädchen ergangen? Und wie hat das Mädchen seine Mutter erlebt? Alleingelassen und unglücklich?

Die weitere Entwicklung des eigenen Kindes wird immer wieder an die eigene Kinderzeit erinnern. Mehr oder weniger bewusst werden Mutter und Vater im Laufe der Jahre wieder mit in den Kindergarten gehen, stolz oder unsicher ihre Schultüte tragen, Fünfen, Einsen und blaue Flecken mit nach Hause bringen.



**ES IST GUT**, wenn man sich als Erwachsener aus eigener Erfahrung in die Situation eines Kindes einfühlen kann. Im Laufe der Zeit bekommen Eltern in aller Regel ein recht klares Gefühl dafür, welche Erfahrungen aus der eigenen Kindheit sie weitergeben möchten und welche nicht: Was hat ihnen als Kind gutgetan? Was möchten sie genauso und was anders als die eigenen Eltern machen? (→ Mehr dazu auf Seite 26ff.)

## Ein spannender Vergleich zwischen Frau und Mann

Vielleicht haben Sie Lust und Zeit, einmal aufzuschreiben, **was Familie für Sie ist!**

♀ Familie ist für mich ...

♂ Familie ist für mich...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Entwicklungs

## Vom Druck, der Norm zu entsprechen

Vieles dreht sich am Anfang um die Entwicklung des Nachwuchses. Gerade beim ersten Kind wird jeder Wachstumsschritt mit besonderer Freude und ungeteilter Aufmerksamkeit verfolgt. Schließlich liegt über jeder Premiere ein besonderer Glanz.



Festzustellen, dass das eigene Kind Fortschritte macht, ist immer ein beglückender Augenblick für Vater und Mutter. Mit dem ersten Lächeln, dem ersten Zahn und dem ersten Schritt zeigt sich, dass die Entwicklung weitergeht und alles in Ordnung ist.

Eltern fragen immer wieder, ob sich ihr Kind normal und altersentsprechend entwickelt. Neben der Freude gibt es immer auch den bangen Blick.

# s c h r i t t e



## *Hilfen*

Eltern eines ersten Kindes schlagen oft in Entwicklungsratgebern und -tabellen nach. Sie fühlen sich unsicher und möchten Gewissheit haben. Deshalb ist es auch gut, wenn Eltern das kostenlose Angebot nutzen und mit ihrem Kind regelmäßig zu den kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9) gehen.

In vielen Geburtshäusern, Familienbildungsstätten und Volkshochschulen gibt es außerdem ein breites Angebot für Eltern mit ihren Kindern, wo sie Erfahrungen austauschen können. Gespräche mit anderen Eltern und die Beobachtung anderer Kinder in Eltern-Kind-Kursen sind oft hilfreich, die Vielzahl aller Entwicklungsmöglichkeiten zu erleben. Dadurch beantworten sich viele Fragen von selbst.

Für Außenstehende hört sich der typische Austausch von Daten und Zahlen über das Gewicht der Kinder, ihre Größe, das erste Zahnen, Krabbeln, Sitzen, Laufen, Haarwuchs usw. ziemlich merkwürdig an. Doch geben solche Vergleiche Eltern zunehmend mehr Sicherheit und Vertrauen in die „normale“ Entwicklung ihres Kindes.

Gleichwohl wird es jedem im Alter von 70 Jahren egal sein, ob sich das erste Zähnchen einst im fünften oder erst im siebten Lebensmonat gezeigt hat ...

# Tom —

## *Durchschnitts- und Standardwert*

Neben Kontaktbörsen für Ratsuchende gibt es viele empfehlenswerte Bücher, die Eltern einen Überblick über die kindliche Entwicklung geben. (→ Siehe Literaturvorschläge unter „Weitere Informationen“ Seite 58f.)

Allerdings wirken die Normen der Ratgeber oft wie ein Plansoll und trüben den Blick auf die Individualität der Kinder. Dabei muss nicht falsch sein, was der Norm nicht entspricht. Anders gesagt: Was nicht der Norm entspricht, kann trotzdem „normal“ sein.

# Anna —

Alle Entwicklungspläne haben einen Nachteil: Sie geben lediglich Durchschnittswerte an. Die Eltern erhalten also Auskunft über einen gewissen Normbereich. Durchschnittswerte sind aber nur Anhaltspunkte. Zu bedenken ist, dass nur eine Minderheit dem Durchschnitt entspricht. Die Mehrheit weicht davon ab. Trotzdem beunruhigt die Abweichung und führt zu vielen Diskussionen. Bei aller Freude über eine individuelle Entwicklung will niemand, dass sich das Kind zu weit von der Norm entfernt.

# Peter —



## Der eigene Entwicklungskalender

Durchschnittswerte bieten eine grobe Orientierung. Die Wahrheit des Kindes liegt meistens daneben. Jedes Kind schreibt seinen eigenen Entwicklungskalender. Allein er ist maßgebend. Mit ihm müssen die Eltern umgehen und leben lernen.

Wenn die Eltern glauben, ihr Kind entwickle sich gemessen an der Statistik ungewöhnlich, ist es ratsam, nach den Gründen zu fragen. Ist das Kind zum Beispiel zierlich und klein, braucht man sich im Allgemeinen keine Sorgen zu machen, wenn es ein wiederkehrendes Merkmal der eigenen Herkunftsfamilie ist.

Die Eltern tragen die Verantwortung für ihr Kind. Durch ihre Nähe sind sie die Expertinnen/Experten für die Entwicklung ihrer Kinder. Deshalb ist es wichtig, der eigenen Wahrnehmung zu trauen. Im Gespräch mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin können Sorgen und Befürchtungen geklärt werden.

## Das „ideale Kind – Version 2020“

- › Das moderne Superkind schläft nach wenigen Wochen durch, hat kaum Bauchschmerzen und ist meistens fröhlich.
- › Es ist immer propper angezogen und ganz lieb zu Oma und Opa.
- › In der 2020er Version ist Superkind bildhübsch (Grübchen, Locken, nicht zu dünn, nicht zu dick und ganz, ganz süß).
- › Es wird nicht wund und hat auch sonst keine Hautprobleme.
- › Wenn Superkind einmal krank ist, überwindet es die Krankheit superschnell – ohne übermäßiges Schreien und Leiden.
- › Aber Superkind ist selten krank, in jedem Fall nicht chronisch krank oder behindert.
- › Dank seiner üppigen Ausstattung mit kleinen grauen Zellen entwickelt es sich rundherum prächtig.
- › Es sieht allen Verwandten ähnlich, die es wünschen.
- › Superkind benimmt sich im Supermarkt und ist überhaupt ganz pflegeleicht.
- › Wut, Schmerz oder Unzufriedenheit sind ihm wesensfremd.
- › Superkind ist immer gut drauf!



# Wenn aus Paaren Eltern werden



## Was so ein Kind alles verändert

Hält man einen Säugling im Arm und schaut in seine wachen Augen, hat man das Gefühl, die Zeit wäre stehen geblieben. Das Kind ist so gegenwärtig, dass es absurd erscheint, sich ein Gestern oder Morgen vorzustellen.

Seine stolzen (und ziemlich übermüdeten) Eltern sind vollauf mit Großereignissen beschäftigt, die sich im Abstand von wenigen Stundenzutragen: Die viereinhalb durchgeschlafenen Stunden in der letzten Nacht, jenes ganz besondere Lächeln heute Morgen, das quälende Bauchweh nach dem letzten Stillen, die andächtige Aufmerksamkeit für eine Flötenmusik ... Ein Säugling kann einem das Gefühl geben, dass jeder einzelne Moment von ganz besonderer Bedeutung ist.

Das kleine Kind steht im absoluten Mittelpunkt. Nicht nur, weil es hilflos ist und seine Bedürfnisse mit ungeheurer Lebensenergie zur Geltung bringt. Es ist auch überaus charmant, einnehmend und liebenswürdig. Seine Eltern müssen eine Menge neuer Situationen bewältigen, während ihre eigenen Probleme unwichtiger erscheinen als früher.

Nach der Geburt des ersten Kindes hat ein Paar mit einem Mal so viele Aufgaben zu erledigen und so viele neue Eindrücke zu verarbeiten, dass sich beide Partner sehr aufeinander angewiesen fühlen. Deshalb ist es gut, wenn sie möglichst viel davon gemeinsam angehen und nach einvernehmlichen Lösungen suchen. Mag während der Schwangerschaft noch „alles drin“ gewesen sein und beide Eltern in elektrisierende Spannung versetzt haben: Nun ist es heraus, brüllt und stellt alles infrage. Die meisten Absprachen und unausgesprochenen Regelungen, die vorher den Alltag des Paares bestimmt haben, müssen neu überdacht werden.

## Zeit

Vor der Geburt des Kindes hatte jeder neben der gemeinsamen auch noch seine eigene Freizeit. Nun ist die komplette, knapp gewordene Zeit im großen „Familiertopf“ gelandet. Wenn er früher zweimal in der Woche zum Handball ging, war das mehr oder weniger seine Sache. Jetzt muss er sich damit auseinandersetzen, dass währenddessen seine Partnerin auf das gemeinsame Kind aufpassen muss. Gerade am Anfang ist es kaum möglich, sich eigene Zeit aus dem „Familiertopf“ herauszunehmen, ohne dass es direkte Auswirkungen auf den Partner/die Partnerin hätte.

Häufig brauchen Paare recht lange, um einen für beide akzeptablen Weg zu finden, mit „ihrer“ Zeit umzugehen. Erfahrungsgemäß lohnt es sich, bei diesem Thema nicht zu resignieren und weiter miteinander im Gespräch zu bleiben. Wenn ein Elternteil auf die Dauer das Gefühl hat, im Übermaß die ans Kind gebundene Zeit abzubekommen, während sich das Gegenüber beständig eine Extraportion der freien Zeit gönnt, sind ernsthafte Konflikte und Spannungen vorprogrammiert.

## Wohnraum

Auch wenn ein Paar schon lange in einer gemeinsamen Wohnung gelebt hat, verändert ein Kind auch hier eine ganze Menge. Einer ist fast immer bei ihm, und wahrscheinlich sehr viel mehr zu Hause als früher. Die gemeinschaftlich genutzten Räume verändern sich. Es braucht Platz, um das Kind zu versorgen und sich mit ihm zu beschäftigen. Wäscheberge, Windeleimer, eine Wippe, eine Decke, ein Stubenwagen usw.

Auch die Hausarbeit verändert sich. Frühere Streitigkeiten drehten sich vielleicht um die Zahnpasta auf dem Spiegel oder die schmutzigen Socken im Wohnzimmer. Nun ist plötzlich ein riesiger Berg an gemeinsamer Hausarbeit entstanden. Sogar der Schmutz fängt an sich zu vermischen! So wie das Kind zu beiden gehört, gehören nun auch die Wäscheberge zu beiden, egal, wer sie abtragen soll.



**BEI NEUNUNDNEUNZIG PROZENT** aller Ersteltern herrscht ein beständiges und eindrucksvolles Durcheinander. Babys können sich ganz schön „breitmachen“!

## Beruf

Ein Kind verändert den Charakter der beruflichen Arbeit. Plötzlich dient sie nicht mehr nur dem eigenen Lebensunterhalt, sondern wird zur Sorge für andere. Wer arbeitet, muss das nun auch für seinen Partner/seine Partnerin und das Kind tun. Am Arbeitsplatz entsteht möglicherweise ein Gefühl größerer Abhängigkeit und Anspannung: „Ich habe jetzt Familie, ich kann mir deshalb keine Fehler und kein Risiko mehr erlauben!“

Gleichzeitig – und das macht die Sache kompliziert – wird die berufliche Arbeit oft als der beneidenswerte Weg nach draußen empfunden, weg von dem wenig selbstbestimmten Alltag mit dem Kind: „So gut wie du möchtest ich es auch haben!“ Nicht wenige Paare streiten anhaltend über die Frage, wer von beiden es besser oder schlechter getroffen hat.

Vielen Männern fährt nach der Geburt des ersten Kindes ein regelrechter „Ernährer-Schock“ in die Knochen. Oft fürchten sie, dieser neuen Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Das Bild des Ernährers, der für seine Familie sorgt, gehört für viele Männer und Frauen zum festen Bestand der männlichen Geschlechtsrolle. Wenn ein Mann dieser Anforderung gerecht wird, erfährt seine Berufstätigkeit einen zusätzlichen, häufig sehr positiven Sinn.

Viele haben allerdings zwiespältige Gefühle, wenn sie sich im Beruf engagieren, um der Rolle des Ernährers gerecht zu werden. Denn gleichzeitig wollen und sollen sie noch genügend Zeit mit der Familie verbringen.



- › Schaffe ich es, genug Geld zu verdienen, damit ich meiner Familie etwas bieten kann?
- › Bin ich ein schlechter Vater, weil ich abends häufig erst spät von der Arbeit komme und dann müde bin?
- › Bin ich ein richtiger Mann, wenn ich mir mehr Zeit für meine Familie wünsche, anstatt mein berufliches Fortkommen voranzutreiben?

Ist der Vater arbeitslos, noch in der Ausbildung oder verdient er zu wenig, müssen er und seine Partnerin mit dieser Abweichung von der Norm fertig werden. Gleichzeitig sind immer mehr junge Paare davon überzeugt, dass Männer in der Familie nicht nur zum Geldverdienen da sind. Sie werden als engagierte Erzieher und bei der Gestaltung des Alltags gebraucht. Und auch das traditionelle Bild vom männlichen Ernährer hat eine Erweiterung erfahren: Es kann auch eine Ernährerin sein, ohne dass sich der Mann als Versager vorkommen muss.

So wie sich die Verhältnisse in der Arbeitswelt verändert haben, kann ohnehin kein Vater mehr davon ausgehen, die nächsten zwanzig Jahre allein für seine Familie sorgen zu können. Auch deshalb finden immer mehr Paare, dass es ausgesprochen unvernünftig ist, wenn die berufliche Qualifikation der Frau im „familiären Kochtopf verdampft“. Und so versuchen sie, im Rahmen ihrer Möglichkeiten den Erwerb des Familieneinkommens auf vier Schultern zu verteilen.

Frauen müssen sich nach der Geburt eines Kindes damit auseinandersetzen, dass sich der Charakter ihrer Berufstätigkeit auf besondere Weise verändern kann. War es vorher selbstverständlich, dass sie ihren eigenen Lebensunterhalt verdienen, erleben sie jetzt nicht selten einen Konflikt zwischen Berufstätigkeit und der Arbeit in der Familie.



- › Kann ich meinem Kind zumuten, dass ich relativ schnell wieder arbeiten gehe?
- › Bin ich eine schlechte Mutter, wenn ich großen Wert auf meinen Beruf und ein eigenes Einkommen lege?
- › Früher war mir der Beruf immer so wichtig. Jetzt genieße ich es, zu Hause bei meinem Kind zu sein. Entwickle ich mich zur Familienglücke, die ich nie werden wollte?

Mütter sind oft deutlich stärker als Väter dem Druck ausgesetzt, sich zwischen Familienarbeit und beruflicher Arbeit entscheiden zu müssen. Schließlich werden Hausarbeit und Kinderversorgung immer noch in erster Linie als „Frauensache“ angesehen. Das führt häufig dazu, dass Mütter dieses Problem auf spätere Zeiten verschieben: „Erst einmal kümmere ich mich um das Kind ...“ Aber auch die Arbeitswelt der Frauen hat sich verändert. Je länger sie nicht berufstätig sind, umso größer sind oft die Probleme und Risiken beim Wiedereinstieg.

Mehr Informationen dazu unter [www.familienplanung.de/familie-und-beruf](http://www.familienplanung.de/familie-und-beruf)

## Wiedereinstieg in den Beruf

Wer wegen des Kindes eine Zeit lang beruflich zurücksteckt, sollte den weiteren beruflichen Weg und den Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit frühzeitig planen.

Halten Sie, so weit möglich, Kontakt zu Ihrem Betrieb. Immer mehr Firmen und Institutionen machen ihren Beschäftigten Angebote zur Kontaktpflege und Weiterqualifizierung während der Elternzeit und leisten gezielte Hilfe beim Wiedereinstieg in den Beruf. So bleibt der Bezug zur Arbeitsstelle über die Familienphase hinweg erhalten und die Wiederaufnahme der Berufsarbeit fällt leichter. Das ist besonders wichtig, wenn Sie die gesamten drei Jahre gesetzlich zugesicherter Elternzeit pro Kind in Anspruch nehmen.

Wer sich hauptsächlich um das Kind kümmert, muss jedoch keineswegs komplett auf den Beruf verzichten. Während der Elternzeit besteht die Möglichkeit, bis zu 30 Wochenstunden erwerbstätig zu sein. Immer mehr Elternpaare nutzen zudem die Chance, sich die Elternzeit zu teilen. Mütter und Väter können die Elternzeit unabhängig voneinander in Anspruch nehmen.

Beide können sich nach der Geburt ihres Kindes bis zu drei Jahre lang ganz oder teilweise um den Nachwuchs kümmern, ohne dass ihnen gekündigt werden kann. Dabei ist es ihnen freigestellt, ob sie einzeln in die Elternzeit gehen, nacheinander oder gleichzeitig. Wählen können sie auch, ob sie vorübergehend komplett auf ihre Erwerbstätigkeit verzichten oder in Teilzeit weiterarbeiten.

(→ Mehr zur Elternzeit auf S. 25.)

Sollte sich mit dem Betrieb keine regelmäßige Teilzeitarbeit während der Elternzeit vereinbaren lassen, können vielleicht Krankheits- und Urlaubsvertretungen oder sonstige Aushilfstätigkeiten übernommen werden. In nicht wenigen Betrieben besteht zudem die Möglichkeit, bestimmte Arbeiten von zu Hause aus am vernetzten Telearbeitsplatz zu erledigen.

Sprechen keine betrieblichen Gründe dagegen, haben Eltern nach der Elternzeit ein Anrecht auf eine Teilzeitbeschäftigung im Rahmen des Teilzeit- und Befristungsgesetzes. Auch dieses Thema sollte rechtzeitig mit dem Arbeitgeber besprochen werden, da der Antrag auf Teilzeit spätestens drei Monate vor deren Beginn gestellt werden muss.

## Berufliche Zukunft



Durch ein Kind landet auch die Zukunft im „Familientopf“, in dem schon das Geld, die Zeit und die Berufstätigkeit stecken. Vorher gab es nicht nur gemeinsame, sondern auch eigene Zukunftspläne. Nun muss alles in der Familie abgestimmt werden. Die eigenen Zukunftsvorstellungen betreffen plötzlich auch andere. Eine aufwendige berufliche Karriere kann zum Beispiel die Möglichkeiten der Partnerin/des Partners einschränken. Wer viel arbeitet, hat wenig Zeit für seine Kinder. Dafür kann sich die Familie vielleicht finanziell mehr leisten.

Ob das die verpasste gemeinsame Zeit ausgleichen kann, ist allerdings fraglich. Die Zeit, in der das Kind heranwächst, geht unwiederbringlich vorbei. Und man glaubt es kaum, aber das geht rasend schnell.

Vorstellungen über die eigene Zukunft sind immer auch Ideen, was aus einem vielleicht noch alles werden könnte. Die Frage, wie sich die individuellen Zukunftspläne mit den Plänen für die Familie verbinden lassen, ist oft von außerordentlicher Bedeutung. Paare brauchen nach der Geburt des ersten Kindes oft mehr Zeit, als sie sich nehmen, um ein für alle Beteiligten gutes Gleichgewicht herzustellen. Familie muss kein „Staubsauger“ sein, der die eigene Zukunft verschlingt. Familie kann ebenso gut ein starker Verbund sein, in dem auch ganz eigene Zukunftsträume ihren Platz haben.

Mütter haben häufig sehr klare Vorstellungen vom Alltag und der Zukunft der Familie. Ihre Vorstellungen von ihrem eigenen beruflichen Weg sind nicht selten vergleichsweise diffus. Väter haben oft sehr klare Ideen von ihrer beruflichen Zukunft, während ihre Vorstellungen vom Alltag der Familie eher diffus sind.

Führen diese Vorstellungen zu einer starren Arbeitsteilung, kann das riskant sein. Im schlechtesten Fall fühlt sich der Mann bald zu Hause wie ein Fremder, während die Frau feststellt, dass ihre Chancen im Berufsleben ziemlich schlecht geworden sind.

Viele Paare machen gute Erfahrungen mit möglichst klaren Absprachen. Zum Beispiel können bestimmte Zeiten vereinbart werden, wer wann beruflich zurücksteckt und sich hauptsächlich um die Familie kümmert. Wichtig ist auch zu besprechen, wann diese Zeiten vorbei sein sollen und der Beruf wieder mehr Raum einnehmen kann. So können verbindliche Perspektiven entwickelt werden. Der Blick bleibt offen dafür, dass es für Mann und Frau noch eine Zeit nach der intensiven Familienphase gibt.

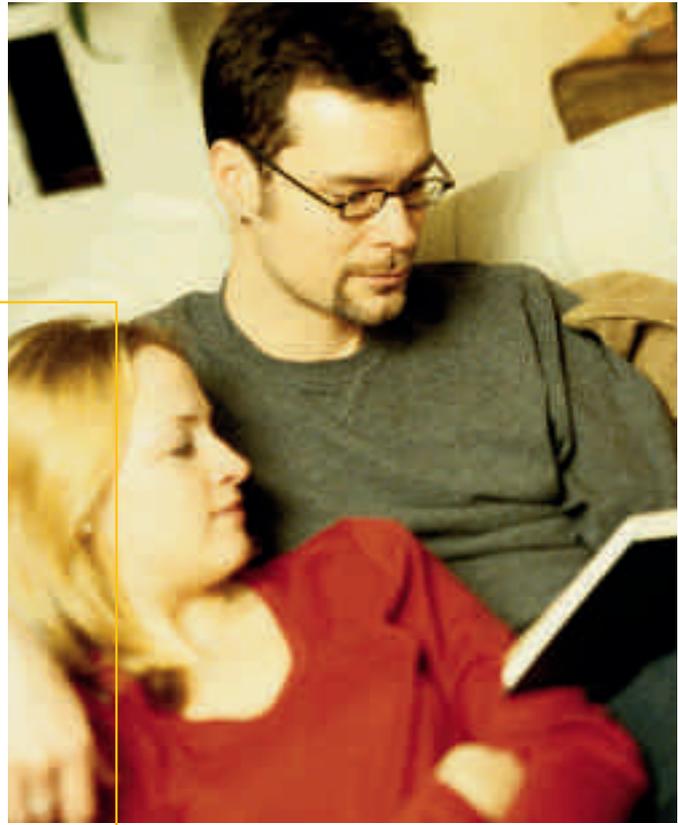
Vor dem Hintergrund, dass die Menschen immer älter werden, ist die Familienphase, in der Kinder ein großes Maß an Betreuung und Aufmerksamkeit brauchen, heute nur noch eine wichtige Lebensphase neben anderen. Danach bleibt in der Regel noch viel Zeit, sich anderen Dingen des Lebens intensiv zu widmen.

## Teamarbeit: „Wir schaffen eine Menge zusammen!“

**ELTERN HABEN EINE** Menge Arbeit, müssen viele Veränderungen hinkriegen und tragen viel Verantwortung. Dadurch sind sie in einem hohen Maß aufeinander angewiesen.

**TEAMARBEIT BIETET HIER** die beste Perspektive. Wie in jedem Team müssen natürlich auch in einem Eltern-Team funktionsfähige Strukturen geschaffen werden.

- › Wer hat in welcher Sache das Sagen?
- › Wie werden Entscheidungen getroffen?
- › Wie geht man mit Fehlern und Schwächen um?
- › Wie wird die Arbeit aufgeteilt?
- › Wie geht man mit unterschiedlichen Meinungen um?
- › Wie viel Kritik kann jeder vertragen?
- › Wie können sich die Stärken des Einzelnen entfalten?
- › Und: Wie viel Spaß hat man bei all der Arbeit noch miteinander?



**GERADE IN ANSTRENGENDEN** Situationen reagieren Partner nicht immer so, wie man/frau es vielleicht erwartet oder wünscht. Dem einen schwindet die Selbstsicherheit, die andere wird reizbar und nervös. Die eine zeigt sich mit einem Mal auch von ihrer rigiden, der andere von seiner hilflosen Seite. Der Alltag mit einem Neugeborenen bringt nicht nur großartige Eigenschaften, sondern auch menschliche Schwächen ans Tageslicht.

**EIN TEAM ZU WERDEN** gehört nach der Geburt eines Kindes zu den wichtigsten Aufgaben der Eltern. Diese intensive Zeit gemeinsam zu erleben und die Belastungen gemeinsam zu bewältigen, kann auf eine besondere Weise zusammenschweißen. Viele Eltern erleben es als sehr bereichernd, nicht nur stolze Mutter und stolzer Vater, sondern auch ein starkes Team zu sein. Es beruhigt ungemein, sich allen Konflikten zum Trotz aufeinander verlassen zu können.

# Sicherheit und Geld

## Jetzt wird durch drei geteilt

Ein Kind zu haben, kostet Geld. Weil viele Anschaffungen für die Kinderausstattung gemacht werden müssen – und weil häufig nicht mehr das volle Gehalt von zweien zur Verfügung steht. Das führt nicht selten zu Auseinandersetzungen und bei manchen auch zu existenziellen Sorgen: „Schaffen wir es überhaupt, finanziell über die Runden zu kommen?“

Vor der Geburt des Kindes waren beide Partner frei, ob sie ihr Geld lieber für eigene oder für gemeinsame Wünsche ausgaben. Jetzt ist aus dem eigenen Geld plötzlich ein gemeinsames Familieneinkommen geworden. Wofür Geld ausgegeben wird, muss jetzt besprochen werden. Die neue Digitalkamera steht nun vielleicht gegen die neue Wickelkommode, das schicke Paar Schuhe gegen anregendes Spielzeug für das Kind. Es geht nicht mehr darum, jeweils eigene Geldmittel als Zeichen besonderer Zuneigung und Verbundenheit zusammenzulegen. Vielmehr soll ein gemeinsames Einkommen sinnvoll und fair verteilt werden.

Manche Elternpaare finden es sinnvoll, dass beide ihr eigenes Konto behalten. Andere packen alle Einkünfte zusammen. Für alle gilt, dass ständig entschieden werden muss, wofür Geld ausgegeben wird und wofür nicht.

Ein Problem ist, dass nur die berufliche Arbeit bezahlt wird, der Wert Arbeit in der Familie sich aber nicht mit einem Vergleichswert in Euro ermitteln lässt. Das heißt zum Beispiel für den Mann, dass er sein verdientes Geld teilen muss, und für die Frau, dass sie es annehmen muss. Die neue Rollenaufteilung fällt vielen zunächst schwer. Nicht wenige Frauen fühlen sich in dieser Rolle als Bittstellerin. Wird dann noch die Arbeit, die mit Geld entlohnt wird, höher bewertet als die Hausarbeit, kommt es schnell zu Konflikten.



Die Arbeit des jeweils anderen als absolut gleich zu wertschätzen hilft, über diese Klippe hinwegzukommen. Das wechselseitige Teilen und Nehmen von Zeit und Geld fällt beiden dann wesentlich leichter.

Wenn wenig Geld zur Verfügung steht, heißt es, genau zu rechnen. Es gibt durchaus unterschiedliche Möglichkeiten, mit Geldknappheit umzugehen. Viele Paare helfen sich mit gebrauchten Babysachen aus dem Freundeskreis oder aus Secondhand-Läden. Da Kinderkleider in der Regel nicht lange getragen werden, sind auch Secondhand-Sachen meist noch so gut wie neu.

Zusammenhalt, gegenseitige Hilfe und Kontakte mit Gleichgesinnten können helfen, sich nicht als Verlierer zu fühlen. In einem gut organisierten Hilfenetz fällt es oft leichter, schwierige Situationen anzunehmen und sich selbstbewusst für die eigenen Interessen einzusetzen.

Eltern lernen meist von ihren Kindern, die Welt auch mit deren Augen zu betrachten. Wer einmal erlebt hat, mit welcher Begeisterung ein kleines Kind ein Tier, den Wind, eine Pfütze, ein Lächeln oder eine Berührung wahrnimmt, wird vielleicht Zweifel bekommen, ob das neue Auto oder die teure Wohnzimmergarnitur wirklich das höchste Glück bedeutet.



**NEUE MÖBEL SIND** zwar toll – nur das Filzstiftgemälde auf der Kirschbaumkommode und der Möhrenbrei auf dem weißen Sofa stören ein wenig. Alte Möbel machen vielleicht nicht so viel her. Aber sie sind oft kindgerechter, und das schont die Nerven.

## Henry und Hanna

Die Anziehungskraft zwischen Henry und Hanna hat ihren Ursprung in ihrer Unterschiedlichkeit. Sie streiten sich manchmal über Geld und ergänzen sich in dieser Sache dennoch auf wunderbare Weise.

Henry lehnt etwa Portemonnaies ab. Er trägt das Geld in seinen Hosentaschen. So ist er immer in hautnahe Kontakt mit den Münzen und Scheinen. Aber es fehlt ihm die Übersicht. Geld ist da, das spürt er. Er weiß nur nie genau, wie viel. Das ist ihm auch egal – solange es klimpert und raschelt.

Hanna hat selbstverständlich ein Portemonnaie mit ordentlich sortierten Scheckkarten. Sie hat den Überblick über ihre Einnahmen und Ausgaben, weshalb sie mit ihrem finanziellen Spielraum sparsam, vernünftig und risikoarm umgeht. So sorgt sie (unbewusst) für Henrys Bodenhaftung, er für mehr Gelassenheit bei Hanna. Sie hätten sich in Frieden weiter ergänzen können, wären sie nicht Eltern geworden.

Seit sie ein Kind haben, ist die Balance ihrer Unterschiedlichkeit dahin. Henry hat als neues Ausgabenfeld das Kind entdeckt und wirft in Hannas Augen das Geld existenzbedrohend zum Fenster hinaus. Im Gegenzug wirft er ihr vor, das Leben auf das Rentenalter zu vertagen, statt es jetzt zu leben. Was in der kinderlosen Phase der Verliebtheit noch liebevoll-streitbar ausgehandelt wurde, wird jetzt zum täglichen und manchmal böse ausgetragenen Konflikt.  
(→ Fortsetzung auf Seite 28)

## Was steht mir zu? Welche finanziellen Hilfen gibt es?

In schwierigen Lebenslagen ist es wichtig, Hilfsmöglichkeiten ausfindig zu machen. Allerdings ist es nicht immer einfach, an alle notwendigen Informationen heranzukommen. Hier leisten Familienberatungsstellen gute Dienste. Es gibt sie in allen Städten und Kreisen, wo sie von den Kirchen oder Trägern wie der pro familia, der Arbeiterwohlfahrt und anderen unterhalten werden.

(→ Siehe Adressen unter „Weitere Informationen“.)



## Wo gibt es ...?

### › ELTERNGELD

Es beträgt 65 bis 67 Prozent des letzten maßgeblichen Nettoeinkommens und ersetzt das durch die Übernahme der Betreuung des Kindes wegfallende Erwerbseinkommen, begrenzt auf maximal 1800 Euro monatlich. In den verschiedenen Bundesländern sind unterschiedliche Behörden und Ämter für die Bewilligung zuständig.

(→ siehe unter „Weitere Informationen“.)

### › KINDERGELD

Das Kindergeld wird einkommensunabhängig gezahlt. Es ist nach der Zahl der Kinder gestaffelt und beträgt für das erste und zweite Kind 184 Euro monatlich, für das dritte Kind 190 Euro. Für das vierte und jedes weitere Kind werden monatlich 215 Euro gezahlt. Beantragt wird es bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit oder im gegebenen Fall bei der Familienkasse des öffentlichen Dienstes.

### › WOHNUNGSGELD

Das Wohnungsgeld hilft Haushalten mit geringem Einkommen, die Wohnkosten zu tragen. Ob und in welcher Höhe ein Anspruch besteht, hängt vom Gesamteinkommen des Haushalts ab, darüber hinaus von der Zahl der im Haushalt lebenden Familienmitglieder sowie der Miethöhe bzw. der Belastung (bei Eigentum). Wer ALG II oder andere Hilfen zum Lebensunterhalt bezieht, bei deren Berechnung die Wohnkosten berücksichtigt werden, kann kein Wohnungsgeld beziehen. Anträge werden an die Wohnungsgeldstelle der Gemeinde-, Amts-, Stadt- oder Kreisverwaltung gestellt.

### › MUTTERSCHAFTSGELD

Gesetzlich krankenversicherte Frauen mit Krankengeldanspruch (z. B. Arbeitnehmerinnen und Arbeitslose) erhalten während des Mutterschutzes in der Regel ein Mutterschaftsgeld. Es beträgt für die Zeit des Mutterschutzes 13 Euro pro Tag. Daneben erhalten Arbeitnehmerinnen den Arbeitgeberzuschuss in Höhe ihres durchschnittlichen Nettoarbeitsentgelts, gemindert um das Mutterschaftsgeld der gesetzlichen Krankenversicherung. Arbeitslose erhalten Mutterschaftsgeld in Höhe des Krankengeldes. Die Anträge richten sich an die eigene Krankenkasse. In anderen Fällen ist das Bundesversicherungsamt zuständig.

### › ARBEITSLOSENGELD II (ALG II)

Die Grundsicherung für Arbeitssuchende (ALG II) dient der Grundsicherung des Lebensunterhalts für erwerbsfähige Hilfebedürftige (SGB II). Die Anträge werden an die sogenannten Arbeitsgemeinschaften gestellt (das sind die „Job-Center“ bei der Agentur für Arbeit) oder an besondere Einrichtungen in Kommunen, die keine Arbeitsgemeinschaften bilden. Zu erfragen bei der jeweiligen Agentur für Arbeit. Nichterwerbsfähige erhalten Sozialgeld nach SGB XII.

### › UNTERHALTSVORSCHUSS

Alleinerziehende, die vom anderen Elternteil keinen oder einen zu geringen Unterhalt für ihr Kind bekommen, können einen Unterhaltsvorschuss erhalten. Dies gilt auch bei ungeklärter Vaterschaft. Der Unterhaltsvorschuss wird längstens für 72 Monate innerhalb der ersten zwölf Lebensjahre des Kindes gezahlt. Er beträgt für Kinder bis unter sechs Jahren monatlich 133 Euro, danach 180 Euro. Der Antrag wird beim Jugendamt gestellt.

Umfassende Antworten zu allen Fragen rund um das Thema Familie, Finanzen und Rechte bietet der sogenannte „Familien-Wegweiser“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

### › ERMÄSSIGTER KINDERGARTEN- ODER KRIPPENBEITRAG

Die Kindergarten- oder Krippenbeiträge werden von den Ländern und Kommunen festgelegt und richten sich nach dem Einkommen der Eltern. Ab einer bestimmten Einkommensuntergrenze müssen keine Kindergarten- oder Krippenbeiträge gezahlt werden. Zuständig sind die örtlichen Jugendämter.

### › STUNDUNG VON BAFÖG-RÜCKZAHLUNGEN

Wer ein Einkommen von bis zu 1070 Euro netto hat, kann beantragen, die Tilgung des BAFöG-Darlehensanteils vorübergehend auszusetzen. Für jedes zum Haushalt gehörige Kind erhöht sich die Einkommensgrenze um 485 Euro, für den Ehe- oder Lebenspartner um weitere 535 Euro. Der Antrag auf Zahlungsaufschub kann bis zu vier Monate rückwirkend gestellt werden. Zuständig ist das Bundesverwaltungsamt in Köln.

### › SCHULDNERBERATUNG

In den meisten Städten und Kreisen gibt es sogenannte Schuldnerberatungsstellen. Sie helfen betroffenen Familien und Einzelpersonen, aus ihrer Schuldenspirale herauszukommen. Mithilfe von Fachleuten können realistische Entschuldungspläne erarbeitet werden. Sie verhandeln mit Gläubigern und erstellen auch private Haushaltspläne. Außerdem informieren sie über staatliche und kommunale Hilfsmöglichkeiten und sorgen dafür, dass bisher möglicherweise noch nicht beantragte finanzielle Ansprüche eingelöst werden können.

## Elterngeld und Elternzeit

Die sogenannte Elternzeit bietet berufstätigen Müttern und Vätern die Möglichkeit, sich pro Kind maximal drei Jahre lang ganz oder teilweise um ihr Kind zu kümmern, ohne dass ihnen gekündigt werden kann.

In den vergangenen Jahren haben sich die rechtlichen Bedingungen der Elternzeit deutlich verbessert. So ist es heute zum Beispiel möglich, sich die Elternzeit zu teilen. Das heißt, Frau und Mann können sie einzeln, gleichzeitig oder hintereinander in Anspruch nehmen.

**AUSSERDEM DÜRFEN SIE** in ihrem angestammten Betrieb oder (nach Rücksprache mit dem Arbeitgeber) an anderer Stelle bis zu 30 Wochenstunden im Monatsdurchschnitt erwerbstätig sein.





### › ELTERNZEIT

Mütter und Väter können Anteile der Elternzeit oder die gesamte dreijährige Elternzeit vollständig gemeinsam nutzen. In der Elternzeit besteht Kündigungsschutz.

Während der Elternzeit besteht außerdem ein grundsätzlicher Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit im Rahmen von 15- bis 30-Stunden-Wochen. Gemeinsam können die Eltern also eine Arbeitszeit von maximal 60 (je 30) Arbeitsstunden in der Woche in Anspruch nehmen.

Die schriftliche Anmeldefrist beim Arbeitgeber für die Elternzeit beträgt grundsätzlich sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit. Bei dringenden Gründen ist ausnahmsweise auch eine angemessene kürzere Frist möglich.

Mit der schriftlichen Anmeldung muss die Arbeitnehmerin/der Arbeitnehmer verbindlich festlegen, für welche Zeiträume innerhalb der nächsten zwei Jahre die Elternzeit genommen werden soll. Eine spätere Änderung ist nur mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich.

Unter [www.bmfsfj.de/elterngeldrechner](http://www.bmfsfj.de/elterngeldrechner) kann die voraussichtliche Höhe des Elterngeldanspruches berechnet werden.

### › ELTERNGELD

Das Elterngeld ersetzt 65 bis 67 Prozent des nach der Geburt des Kindes wegfallenden Erwerbseinkommens, mindestens 300 und maximal 1800 Euro im Monat. Allerdings wird es beim Bezug von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag vollständig als Einkommen angerechnet. Bei Geringverdienern, Mehrkindfamilien und bei Mehrlingsgeburten sorgen Regelungen dafür, dass ein erhöhtes Elterngeld gezahlt werden kann. Das Mutterschaftsgeld der gesetzlichen Krankenkassen wird mit dem dazugehörigen Arbeitgeberzuschuss auf das Elterngeld angerechnet.

Elterngeld wird in 14 Monatsbeträgen bis längstens zur Vervollendung des 14. Lebensmonats des Kindes bewilligt. Ein Elternteil kann höchstens zwölf Monatsbeträge in Anspruch nehmen, zwei weitere Monatsbeträge sind für den Partner reserviert, wenn er oder sie zugunsten der Betreuung des Kindes auf Einkommen verzichtet. Alleinerziehende können unter gleichen Voraussetzungen die zwei zusätzlichen Monatsbeträge selbst nutzen.

Elternzeit und Elterngeld ermöglichen eine Vielzahl von Kombinationen, Kindererziehung und Erwerbsarbeit untereinander aufzuteilen. Durch das Elterngeld sind auch Väter nun freier in der Entscheidung, sich vorübergehend allein oder gemeinsam mit der Partnerin um die Familie zu kümmern. Sie verdienen zwar häufig mehr als die Frauen, dafür bekommen sie aber auch entsprechend mehr Elterngeld.

Waren vor der Geburt des Kindes beide Partner erwerbstätig, ist es mithilfe des Elterngeldes nicht selten möglich, 14 Monate lang ein ähnlich hohes Familieneinkommen zu haben wie vor der Geburt des Kindes. Einzurechnen sind dabei der mögliche Wechsel der Steuerklasse sowie das Kindergeld.

Weitere Informationen erteilen die Elterngeldstellen der Länder oder die Broschüre „**Elterngeld und Elternzeit**“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (→**Siehe unter „Weitere Informationen“**), außerdem die Internetseiten des BMFSFJ unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de).



# Familien

Im Geburtsvorbereitungskurs war die Welt noch in Ordnung ...

Die meisten Paare in Geburtsvorbereitungskursen strahlen die Überzeugung aus, dass sie das kommende Familienleben gut meistern werden. Ihre Vorstellungen sind mehr oder weniger konkret, eine innere Richtschnur guter Vorsätze gibt Sicherheit.

# geschichten

## Oma, Opa und die gute alte Zeit

Leider ist es Eltern nicht vergönnt, das gewünschte Familienmodell erst einmal in Ruhe auszuprobieren. Schließlich findet der Praxistest gleich unter erschwerten Bedingungen statt: Die erste Zeit der neuen Familie erleben alle Beteiligten im Zustand der Erschöpfung. Mutter und Vater sind oft geschlaucht und übermüdet. Außerdem haben sie – wie sich schnell herausstellt – meist doch noch keine klare Strategie, das neue Familienleben locker zu bewerkstelligen. Es fehlt einfach an Sicherheit, Übung und Routine. Das ist ganz normal. Trotzdem muss „der Laden laufen“.

Wenn kaum Zeit zum Überlegen, Abwägen und Diskutieren bleibt, greift man schnell und unwillkürlich auf Altbekanntes zurück. Wer ins kalte Was-

ser geworfen wird und nur des Brustschwimmens mächtig ist, wird sich mit Brustschwimmen ans Ufer retten und sein Heil nicht im Kraulstil suchen. Genauso greifen Eltern in ungewohnten Belastungssituationen meist darauf zurück, was ihnen vertraut ist: Das ist im Allgemeinen jenes Familienmodell, das die eigenen Eltern ihnen vorgelebt haben.

**DABEI WOLLTE MAN** doch alles ganz anders machen ... Kaum jemand ahnt und wünscht sich, dass ihn nach der Geburt die eigene Familienvergangenheit so schnell einholt.

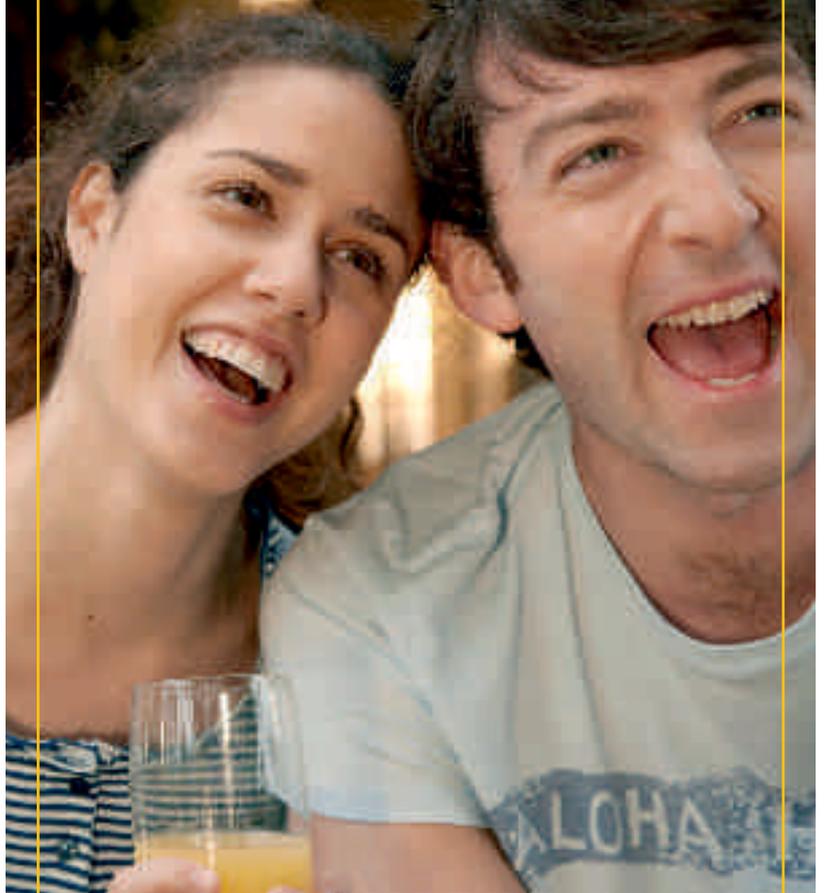
## Alte Geschichten

Nach der Geburt eines Kindes werden die Geschichten, Erfahrungen, Regeln und Rituale der eigenen Herkunftsfamilie schnell wieder lebendig. Plötzlich gilt es, alte Weihnachts-, Oster-, Geburtstagsbräuche zu verteidigen: „Das Lametta hat in Büscheln zu hängen!“ – „Lametta! – Nie!“ „Wir bescheren immer vor dem Weihnachtessen!“ – „Nein, erst wird gegessen!“

Ersteltern machen oft die schmerzliche Erfahrung, dass sie doch nicht so originell und unabhängig sind, wie sie vielleicht gehofft haben. Neben allen neuen Ideen werden sie auch von verinnerlichten elterlichen „Aufträgen“ geleitet, wie Familie gelebt werden sollte.

Die Botschaften der eigenen Eltern wirken wie ein unbewusster Kompass, der die Richtung weist. Vielfach unbemerkt werden Familienstrategien wie unumstößliche Wahrheiten oft über Generationen weitergereicht. Es ist das unsichtbare Archiv, aus dessen Beständen die neuen Eltern schöpfen – im Guten wie im Schlechten.

Im guten Fall stimmen die eigenen Erfahrungen weitgehend mit den Vorstellungen des Partners überein. Dann stehen die Chancen für ein harmonisches Zusammenleben nicht schlecht. Oft gibt es aber auch gewaltige Reibungen, weil die Vorstellungen über die Erziehung und das Familienleben weit auseinandergehen. Dann gilt es, ein möglichst großes Maß an Einfühlung, Geduld und Liebe aufzubringen.



## Henry und Hanna

(→ Fortsetzung von Seite 22.)

Wie kommt es, dass der ehemals noch als liebevolle Macke empfundene Umgang des jeweils anderen mit Geld seit der Geburt des Kindes ständig zum Streitpunkt wird?

Das Sichtbare ist ein erbittert ausgetragener Kampf um den richtigen Umgang mit dem Geld. Das Unsichtbare sind im Fall von Henry und Hanna zwei ähnliche Familiengeschichten, aus denen jedoch zwei völlig unterschiedliche „Familienlehren“ gezogen wurden. So gesehen haben sich Henry und Hanna ganz instinktiv gefunden.

Beider Eltern besaßen ein Bauunternehmen, und beide gingen in den 1970er Jahren in Konkurs. Henrys Mutter rettete die Situation, indem sie im Haus eine Pension eröffnete, die die Familie ernährte und ihr gleichzeitig die gewohnte Umgebung erhielt.

Hannas Eltern haben sich dagegen nie mehr von ihrem geschäftlichen Fiasko erholt. Sie litten an dem in ihren Augen ehrabschneidenden Schicksal. Deshalb hielten sie, als Lehre aus ihrer Erfahrung, ihre Tochter an, zur Absicherung ihrer Existenz am besten einen Beamten als Ehemann zu suchen.

Henry hat als „familiäre Mitgift“ mitbekommen: Für jede Situation des Lebens gibt es mit ein wenig Fantasie und Energie eine glückliche Lösung. Hannas ungeschriebenes Familiengesetz lautet dagegen: Ohne sichere Strukturen drohen Sorgen und Ruin.

## Wenn zwei sich streiten ...

... prallen auch unbewusste und dennoch alteingeübte Familienstrategien aufeinander. Familiengesetze, die Sicherheit bieten, stehen auf dem Spiel. Deshalb kann es zur Entspannung beitragen, wenn Eltern sich Zeit nehmen und nachdenken, wer von den Herkunftsfamilien gegenwärtig noch die Hand im Spiel haben könnte.

Durch den Blick in die Familiengeschichten wird der Ursprung mancher Ängste klarer. Gleichzeitig verbessern sich die Chancen, sich beispielsweise beim Streitpunkt Geld auch positiv zu ergänzen.



## Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm(baum)



Wer die Lebens- und Überlebensmechanismen der eigenen Familie kennt, kann Distanz dazu gewinnen und Gutes und Schlechtes daran erkennen. Der Blick auf die eigenen „Familiengesetze“ und die des Partners/der Partnerin kann auch zum besseren Verständnis füreinander beitragen.

Es kann also hilfreich sein, sich die eigene Familiengeschichte einmal anzusehen.

- > Welche Wertvorstellungen vertraten die eigenen Eltern und Großeltern?
- > Welche Eigenschaften galten für Frauen und Männer als erstrebenswert?
- > Was hat die Familie aus prägenden Erlebnissen wie Krieg, Flucht, Vertreibung, Scheidung, Konkursen, tragischen Todesfällen, kranken oder behinderten Kindern gelernt und an ungeschriebenen Weisungen ihren Kindern mit auf den Weg gegeben?

Sauna

Drei Stunden mit Freunden frühstücken

Waldspaziergang ohne Kinderwagen

Zeit für sich allein

Klavierkonzert

In Ruhe Briefe schreiben

Eine Woche in Amsterdam

# Vater – Mutter – Dreiecksgeschichten ...

Lust und Zeit für Zärtlichkeit und Sex

Tanzen gehen

Einen Tag lang bedient werden

Weinstube

Ganzkörpermassage

Alte Freunde besuchen



# Kind

Banal und wahr: Wenn das Kind erst einmal da ist, ist man nicht mehr zu zweit, sondern zu dritt. Von außen betrachtet, bilden diese drei nun eine Einheit. Wenn man genauer hinsieht, besteht jedoch auch dieses Familiendreieck aus einzelnen Beziehungen. Da gibt es die Beziehung der Erwachsenen, die nicht nur Vater und Mutter, sondern auch Frau und Mann sind. Es gibt die Beziehung zwischen Mutter und Kind, und es gibt die Beziehung zwischen Vater und Kind.

Im Familiendreieck beeinflusst jede Beziehung die beiden anderen. Wenn sich zum Beispiel ein Mann – aus welchen Gründen auch immer – aus dem Alltag mit einem kleinen Kind zurückzieht, wird die Beziehung zwischen Mutter und Kind möglicher-

weise umso enger werden. Wenn eine Frau meint, nur sie allein wisse, was gut sei für das Kind, und der Vater seine Vorstellungen nicht deutlich macht, wird sich die Vater-Kind-Beziehung nur sehr zögerlich entwickeln. Schaltet sich ein Vater zuverlässig und in seinem eigenen Stil in die Versorgung des Babys ein, werden sich die Beziehungen beider Eltern zum Kind eher gleichwertig entwickeln. Fehlt dem Paar die Energie, sich auch als Liebespaar umeinander zu kümmern, kann es zu erheblichen Spannungen kommen.

Wenn die Mutter vom Familienalltag und der Vater vom Beruf komplett vereinnahmt werden, bleibt von der Liebe auf Dauer meist nicht viel übrig.



## Mutter und Kind

Durch die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind Mütter auf eine sehr enge körperliche Weise mit dem Kind verbunden. Diese Nähe ist etwas ganz Besonderes, das viele Frauen sehr genießen. Väter können nur bedingt daran teilhaben.

Aus dieser „Besonderheit“ wird leider oft eine Alleinzuständigkeit der Mutter für das Kind abgeleitet. Unsere Gesellschaft handelt die Mutter-Kind-Beziehung unverändert außerordentlich hoch und idealisiert in der Folge ein oftmals überzogenes und unrealistisches Mutterbild.

Viele Mütter fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt, alles besonders gut machen zu müssen. In den Verdacht, eine „Rabenmutter“ zu sein, möchte keine Frau kommen. Mütter, die weiterhin berufstätig sein wollen oder dies aus finanziellen Gründen müssen, sehen sich jedoch häufig diesem Vorwurf ausgesetzt. Sind sie nicht berufstätig und haben sie ganztags die Familienarbeit übernommen, besteht dagegen die Gefahr, dass sie sich in ihrer Mutterrolle verlieren. Dann stehen sie mit einem Mal unter dem Druck, bei so viel Zeit sowohl die Kindererziehung als auch den Haushalt locker im Griff haben zu müssen.

Nicht selten ergibt sich daraus eine Konkurrenzsituation unter Frauen, die sich für unterschiedliche Wege entschieden haben. Wegen der Angst, das eigene Modell könne falsch sein, wird es dann mit allen Kräften verteidigt. Leider bleibt dabei die Solidarität unter Frauen, die gerade in dieser Phase des Lebens wichtig ist, oft auf der Strecke.

Egal für welches Familienmodell sich Frauen entscheiden: Es ist nicht leicht, sich von überzogenen Mutterbildern abzugrenzen und das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse zu erhalten.

Neben der Gefahr, sich als Mutter zu überfordern, vermindern überzogene Mutterbilder auch die Chancen der Väter, Verantwortung für das Kind zu übernehmen. Frauen, die sich ihren Partner als aktiven Vater wünschen, tun jedenfalls gut daran, nicht ständig zu kontrollieren, ob er auch alles richtig macht.

**HILFREICH SIND KLARE** und verbindliche Absprachen: Wer ist wann für das Baden, Wickeln, Aufpassen, Beruhigen und für Arztbesuche zuständig? Je präziser die Absprachen, umso besser!

WELCHES BILD HABE ICH VON MIR?  
WAS WÜNSCHE ICH MIR?



Um mehr Klarheit über sich und die eigenen Bedürfnisse zu gewinnen, hilft die Beantwortung folgender Fragen:

- > Was macht mir Spaß mit meinem Kind?
- > Was langweilt mich, was fällt mir schwer?
- > Wo wünsche ich mir mehr Unterstützung?
- > Was für eine Frau bin ich nach der Geburt des Kindes? Bin ich so, wie ich es mir gewünscht habe?
- > Reicht die Zeit, die für mich bleibt?
- > Was erwarte ich von meinem Partner?
- > Sind meine beruflichen Ziele und Wünsche eher nebulös, oder gibt es eine klare Planung?

In den anstrengenden ersten Monaten lassen sich diese Fragen sicher nicht umfassend klären. Aber es ist gut, sie sich immer mal wieder zu stellen.



## Vater und Kind

Auch die Vaterrolle ist gesellschaftlich von starren Vorstellungen geprägt. Die Erwartung lautet: „Ein Mann muss ausreichend Geld verdienen, damit er seine Familie ernähren und ihr etwas bieten kann.“ Männer, die sich mehr Zeit für das Zusammensein mit ihrer Familie nehmen, werden zwar zunehmend akzeptiert. Aber es darf nicht zu viel sein, damit sie nicht aus dem Rahmen fallen. Tun sie es trotzdem, sinken ihre „Männlichkeitswerte“ häufig dramatisch.

Viele Väter stürzen sich daher nach der Geburt ihres Kindes auf den Beruf, um ihrem gesellschaftlichen Auftrag zu entsprechen. Die Ernährerrolle füllen sie damit zwar vorbildlich, aber ihre Beziehung zum Kind kommt dabei oft zu kurz.

Männer tun sich zudem manchmal schwer, zu sehr kleinen Kindern eine innere Verbindung herzustellen. Gut möglich, dass im eigenen Elternhaus für die Versorgung der Kinder ausschließlich die Mutter zuständig war und es am männlichen Vorbild fehlt. Vielleicht denkt der Mann auch, dass seine Partnerin ohnehin viel besser mit dem Kind umgehen kann, und hat Angst, Fehler zu machen. Oder er findet das enge Zusammensein mit einem Säugling in gewisser Weise unmännlich.



### WELCHES BILD HABE ICH VON MIR? WAS WÜNSCHE ICH MIR?

Im Alltag mit einem kleinen Kind sind Pflichterfüllung und Zuverlässigkeit gefordert. Deshalb sollten Väter ihre Situation von Zeit zu Zeit überprüfen. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

- > Was mache ich gern mit meinem Kind?
- > Was langweilt mich, was fällt mir schwer?
- > Wo wünsche ich mir mehr Unterstützung?
- > Was für ein Mann bin ich nach der Geburt des Kindes? Bin ich so, wie ich es mir gewünscht habe?
- > Reicht die Zeit, die für mich bleibt?
- > Was erwarte ich von meiner Partnerin?
- > Kriege ich meinen Beruf und die Familie vernünftig miteinander vereinbart?

Ein Kind kann jedoch nicht nur bemuttert, sondern gleichzeitig auch intensiv „bevatert“ werden. Die Unsicherheit schwindet von Tag zu Tag, je mehr Kontakt der Vater mit dem Kind hat. Was Vater und Kind in den ersten Lebensjahren miteinander an Vertrautheit, Sicherheit und Spaß erleben, bildet die Grundlage für ihre Beziehung.

Der Partnerin nach der Stillzeit ein paar Tage Urlaub zu schenken und die Zeit allein mit dem Kind zu verbringen, ist für Väter eine große Chance. Hier können sie Alltag pur mit ihrem Kind erfahren. Sie werden fortan besser verstehen, was es heißt, ein Kind zu versorgen, es zu trösten, zu pflegen oder zum Lachen zu bringen. Das Wichtigste aber, das sie dabei lernen, ist, dass ihnen all das auch wirklich gelingt.

Je selbstverständlicher sich ein Vater am Familienalltag beteiligt, umso geringer ist die „Gefahr“, dass allein die Frau die Standards im Umgang mit dem Kind setzt. Väter sollten ihre eigenen Gedanken und Wünsche einbringen. Dabei kann das Paar durchaus unterschiedliche Auffassungen darüber haben, wie ein Kinderzimmer aussehen soll, wie man ein Kind anzieht, wann man es ins Bett legt, wie man es versorgt und ernährt. Jeder hat seinen eigenen Stil. Da können beide eine Menge voneinander lernen.

## Mann und Frau

Am Anfang dreht sich alles um das Neugeborene. Für die Partnerschaft ist es allerdings wichtig, sich nach und nach Freiräume zu schaffen. Nicht nur das Baby, auch die Beziehung zwischen Mann und Frau braucht Pflege. Sonst besteht die Gefahr, dass sich zwei, die sich einst als Liebespaar kennengelernt haben, nur noch in ihrer Rolle als Mutter und Vater erleben.

Viele Paare trauen sich in der Anfangsphase nicht, Bedürfnisse zuzulassen, die nicht auf das Kind gerichtet sind. Dahinter steht oft die Angst, das Kind zu vernachlässigen.



## Freiräume schaffen:

**IN EINEM STUBENWAGEN** lässt sich das schlafende Kind jederzeit aus dem elterlichen Schlafzimmer in einen anderen Raum fahren. Das ist sehr praktisch, wenn das Paar einmal ganz ungestört sein will.

**MITUNTER SCHLEIFEN SICH** mit kleinen Kindern oft stundenlange und nervenaufreibende Einschlafrituale ein. Sie verhindern einen lustvollen und ruhigen Ausklang des Tages und stellen deshalb für alle Beteiligten eine ziemliche Quälerei dar. Sicherlich schlafen Kinder manchmal schwer ein. Aber gewiss schlafen sie nicht besser ein, wenn ihnen die Eltern jeden Abend am Kinderbett eine komplette Show vorführen. Bewährt hat sich eine ruhige, einfache und kurze Zubettbringroutine.

**KINDER MÜSSEN NICHT** unentwegt „bespielt“ werden. Auch führt nicht jede Frustration zu einer psychischen Störung. Im Gegenteil. Zur Entwicklung des Kindes gehört, dass nicht jedes Bedürfnis auf der Stelle befriedigt wird. Kinder müssen nicht immer im Mittelpunkt stehen, umso weniger, je größer sie werden. Oft haben sie mehr davon, wenn ihre Eltern sich genügend Zeit für sich selber nehmen.

### WIE SIEHT UNSERE PARTNERSCHAFT AUS? WAS WÜNSCHE ICH MIR?

- > *Wie viel Zeit bleibt uns noch als Paar?*
- > *Fühle ich mich von meinem Partner/meiner Partnerin ausreichend gesehen?*
- > *Wie viel Nähe oder Distanz wünsche ich mir vom anderen?*
- > *Was ist anders in der Beziehung, seitdem das Kind da ist?*



Miteinander reden ...

# Kommunikation

... aber wie und wann?

# „Eiteitei und Tüddelü“

Gespräche zwischen mir und meinem Mann? – Da sagst du was! Hektisch, fällt mir als Erstes dazu ein. Es geht meistens um Alltag und Geld. Seit unser Sohn da ist, reden wir eigentlich nicht mehr viel miteinander. Und wenn, dreht sich alles um die Organisation des Alltags. Nähe, Zärtlichkeit, Intimität fallen ziemlich weg. Beim Spaziergang spätabends, wenn der Kleine im Kinderwagen schläft, wäre eigentlich noch die beste Zeit, auch mal über andere Dinge zu reden.

Was Gespräche angeht, fühle ich mich inzwischen stark eingeschränkt. Mein Thema ist mein Sohn. Ich stehe immer auf Empfang für ihn. Er fordert mir auch alle Aufmerksamkeit ab. Beim Zeitung- oder Buchlesen muss ich mir jede Zeile zweimal vornehmen, weil ich mich nicht konzentrieren kann. Ich liebe meinen Sohn, aber ich fühle mich intellektuell unterfordert. Wenn mein Mann nach Hause kommt, würde ich gern auch mal ein richtiges Gespräch führen. Aber er stellt meist das Radio oder den Fernseher an, will „nur mal kurz die Sportergebnisse wissen“. Mich stört und verletzt das. Ich will mit ihm reden, aber er will sich erholen. Er meint, er kann auf zwei Kanälen gleichzeitig empfangen. Das macht mich richtig müde. Ich fühle mich kaltgestellt.



SONJA, 33 JAHRE, SOHN 5 MONATE

## Streitfragen

Männer und Frauen sind unterschiedlich. Mütter und Väter sind ganz besonders unterschiedlich.

Das stellt sich meist schnell in nahezu jeder zentralen Frage des Familienalltags heraus. Hing man früher noch an den Lippen des anderen und konnte nicht genug von ihm erfahren, macht sich im Ehe- und Familienleben häufig bald ein Oppositionsgeist breit.

Väter werfen ihre Kinder zum Beispiel gern hoch in die Luft und spielen auch bei Regen mit ihnen draußen Ball. Frauen tun das eher selten. Väter stopfen die Unterhemdchen mitunter auch mal knittig oder

gar nicht in die Kinderhosen. Sie scheinen zudem kein Gefühl für die richtige Temperatur des Fläschchens oder des Badewassers zu entwickeln. Mütter baden Kinder hauptsächlich wegen der Sauberkeit, Väter wegen der Aussicht auf Seegefechte, Meerjungfrauen und Überschwemmungen.

Eigentlich könnten sich beide Herangehensweisen optimal im Sinne einer unbeschwerteten Entwicklung des Kindes vereinen. Erfahrungsgemäß sind solche Unterschiede jedoch meist Anlass für – je nach Temperament des Paares – hitzige Wortgefechte oder vielsagendes Schweigen.

## Wortwechsel

Hier täte ein „klärendes Gespräch“ gut. Aber das ist mitunter eine knifflige Sache, und der gute Vorsatz endet oft im gewohnten Streit.

Wichtig zu wissen ist: Männer reden anders als Frauen. Beide Geschlechter nutzen die gemeinsame Sprache unterschiedlich. Begriffe wie „Fußball“, „Geld“, „Erziehung“ sind bei beiden meist mit anderen Bildern, Wertigkeiten und Reaktionen verbunden. Ein und dieselbe Information wird oft ganz unterschiedlich interpretiert. Geschlechtsbedingte Unterschiede stoßen dann wie unterschiedliche Kulturen aufeinander. Es ist oft sehr schmerzlich zu erfahren, dass man zwar Wohnung und Namen, nicht aber automatisch die gleichen Empfindungen teilt.

### KLEINER TEST:

Wählen Sie fünf beliebige Begriffe und schreiben Sie Ihre spontanen Einfälle und Gedanken dazu auf. Vergleichen Sie die Antworten sodann mit denen Ihres Partners/Ihrer Partnerin.

Zum Beispiel:

- > Familie
- > Freizeit
- > Essen
- > Arbeit
- > Abendrot

Diese kleine Übung kann helfen, die gegenseitigen Vorstellungen und Gefühlslagen besser kennenzulernen.

## Kein Streit! – Der Kinder wegen

Viele Frauen und Männer kommen aus Familien, die – angeblich der Kinder wegen – der Harmonie verpflichtet waren. Da durfte kein lautes Wort fallen. Doch wo solche Stille sich breitmacht, herrscht nicht automatisch Frieden. Dieses Klima verleitet eher zum Leisetreten. Daraus resultiert oft eine große Angst vor Streit. Alle sollen ohne Weiteres ganz besonders glücklich sein. Das Beharren auf Harmonie ist jedoch oft nur das Resultat der Unfähigkeit, fair und konstruktiv mit Streitfragen umzugehen.

Viele Paare versuchen, brenzlige Situationen durch Schweigen zu retten. Dauerhaftes Schweigen entfernt die Partner jedoch voneinander. Die Pufferzonen werden immer ausgedehnter, die Kontaktflächen kleiner. Aggressionen stauen sich auf, und so kommt es irgendwann doch zum großen Knall.



## Mehr Streitlust! – Der Kinder wegen

Entscheidend für die Qualität und Dauer einer Beziehung – das belegen Studien – sind nicht Alter, Herkunft, sozialer Status und Einkommen der Partner. Von Bedeutung ist vielmehr ihre Fähigkeit zur Kommunikation. Nun lernt man die Kunst, mit Konflikten produktiv umzugehen, nicht wie in der Schule, und so pendeln Partner oft zwischen Rückzug und Angriff.

Es geht um die (Wieder-)Einführung des konstruktiven Streits. Er sollte genutzt werden als wünschenswerter und selbstverständlicher Teil des Ehe- und Familienlebens. Streit verstanden als Gespräch um das Wesentliche. Paare, denen beim Gedanken an Konflikte unwohl wird, kann es helfen, einmal zusammenzutragen, was Streit in positivem Sinn alles bedeuten kann.

Wie das Auf und Ab des Herzton-Wehenschreibers die Lebendigkeit des Kindes signalisiert hat, weist das Pendeln zwischen Streit und Versöhnung auf die innere Kraft einer Beziehung hin. Eine schnurgerade Linie bedeutete Harmonie auf Kosten der Lebendigkeit. So gesehen müssen neuerliche Beziehungskonflikte kein Grund sein, aus allen (rosaroten) Wolken zu fallen.

### *Eine Insel für zwei*

Familie ist Arbeit und Spiel. Beides braucht Vereinbarungen und Regeln. Den meisten Paaren gelingt es mit der Zeit, einen individuellen Rhythmus und eine zweckmäßige Aufgabenverteilung zu finden. Doch nicht die effektive Alltagsverwaltung hält das Paar im Innern zusammen. Hinter einem glatt funktionierenden Tagesablauf kann durchaus emotionale Eiszeit herrschen.

Wie wäre es, für sich als Paar eine Stunde pro Woche fest und vorsätzlich einzuplanen, als Ausdruck des Willens, der Liebes- und Paarbeziehung Raum und Zeit zu schenken?

In dieser besonderen Stunde sollte es dann nicht um Alltagsplanung gehen, auch nicht unbedingt um Zerstreuung oder Ablenkung vom Stress vor dem Fernseher. Es gilt, sich einander im Gespräch zuzuwenden. Wo steht der andere gerade? Was bewegt ihn? Was befürchtet er? Was sind seine Ziele und Bedürfnisse?

QUELLE Moeller, Lukas Michael: Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch.



## Tipp: Eine gute Stunde

### WIE GEHT ES DIR? WIE FÜHLST DU DICH?

Fragen Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner danach. Aber achten Sie darauf, dass Sie auch die Zeit und die Aufmerksamkeit haben, Ihrem Gegenüber zuzuhören. Seien Sie sparsam mit Kommentaren und Vorschlägen. Am besten, Sie hören einfach zu. Stellen Sie Fragen und versuchen Sie zu verstehen. Wenn Sie nach einer halben Stunde etwas darüber erfahren haben, wie es Ihrer Partnerin/Ihrem Partner gerade geht, dann war es eine gute halbe Stunde.

Nutzen Sie das Interesse und die Aufmerksamkeit Ihrer Partnerin/Ihres Partners, um von sich zu erzählen. Vertun Sie nicht die Zeit damit, aufzulisten, was noch alles getan werden müsste. Am besten, Sie erzählen einfach, was Ihnen gerade im Kopf herumgeht.

Versuchen Sie bei sich zu bleiben, wenn Sie Kritik an Ihrem Partner/Ihrer Partnerin haben. Sagen Sie, was Ihnen etwas ausmacht, was Sie kränkt, ärgert und belastet. Aber seien Sie sparsam mit Vorwürfen. Wenn Sie nach einer halben Stunde Ihrem Gegenüber etwas davon haben mitteilen können, was Ihnen wichtig ist, dann war es eine gute halbe Stunde.

# Sexualität nach

## Wem gehört die Nacht?



### *Auf der Suche nach der verlorenen Lust*



Heute darf über die sexuelle Ruhepause geredet werden. Das war vor 30 Jahren noch anders. Obwohl der sexuelle Rückzug, besonders bei Frauen, weitverbreitet ist, trifft er die meisten Eltern ziemlich unerwartet. Viele Paare wundern sich, dass die Lust nach der Geburt deutlich nachgelassen hat oder ganz vergangen ist. Sie fühlen sich dem Partner oder der Partnerin gegenüber hilflos oder schuldig.

Es wäre sehr verwunderlich, wenn so große körperliche und seelische Anforderungen wie Schwangerschaft und Geburt keine Regenerationsphase erfordern würden. Alle seelischen Grenzerfahrungen und körperlichen Höchstleistungen ziehen eine begrenzte Auszeit nach sich, in der Körper und Seele wieder zur Ruhe kommen können.



# der Geburt

## *... das ganz normale sexuelle Desinteresse*

Beide Eltern sind seelisch hoch beansprucht, die Frauen in besonderem Maße auch körperlich. Sie sind einem einzigartigen körperlichen Veränderungsprozess unterworfen. Die Brüste stellen sich auf das Stillen ein, das ist ungewohnt. Die Körperkonturen sind verändert, auch das ist gewöhnungsbedürftig. Vielleicht schmerzt eine Kaiserschnitt- oder Dammschnittnarbe. Hormonumstellungen können für eine gewisse seelische Unausgeglichenheit sorgen. Die Geburtswege sind reibungsempfindlich, und der Rücken tut weh. Müdigkeit, Erschöpfung und Schlafentzug tun das Ihrige, um der Erotik zuzusetzen.

Auch die Seele arbeitet auf Hochtouren: Die körperliche Trennung vom Kind nach der Geburt muss von der Frau auch gefühlsmäßig vollzogen werden. Die Verantwortung für den Schutz und das Gedeihen des Säuglings lastet auf vielen Frauen gerade beim ersten Kind und beansprucht ihre volle Aufmerksamkeit. Die Mutterrolle muss erfüllt und ausgefüllt werden. Da laufen die vielen Notwendigkeiten des Alltags der Sexualität und der Pflege der Paarbeziehung erst einmal den Rang ab.

Eine gewisse sexuelle Lustlosigkeit in der Zeit nach der Geburt ist durchaus normal, weil eine verständliche Reaktion von Körper und Seele.

## Übrigens ...

... ist die sexuelle Lustlosigkeit in Zeiten großer Belastung kein allein weiblicher „Umstand“. Auch Männern vergeht in angespannten Situationen nicht selten die Lust: Schauspieler berichten von asexuellen Phasen während der „Geburt“ großer Rollen, Hochleistungssportler während der Konzentration auf Wettkämpfe. In Zeiten beruflichen oder schöpferischen Stresses führt die Sexualität oft ein Schattendasein.

Dies kann auch nach der Geburt eines Kindes von Männern so erlebt werden. Durch Ängste und Selbstzweifel angesichts der neuen Verantwortung können sie so unter Druck geraten, dass sie keine Lust mehr auf Sex haben. Manche Männer empfinden Schuldgefühle, weil ihre Frau bei der Geburt Schmerzen hatte und sie selbst dabei eine eher passive Rolle spielten. Die erlebte Ohnmacht kann Ängste erzeugen, der Frau beim Geschlechtsverkehr erneut Schmerzen zuzufügen.



### *Zeit der Sinnlichkeit*

Gleichwohl ist die Zeit nach der Geburt eine höchst „hautnahe“ Zeit. Ein Kleinkind ist ein äußerst genussfreudiges und körperbezogenes Wesen. Ständig entführt es seine Eltern in sein Reich der Sinne. Da lässt sich viel lernen und auf die Partnerschaft übertragen. Massage muss nicht bei der Babymassage aufhören. Im Schaumbad muss nicht immer nur das Kind liegen, es darf auch mal das Paar ohne Kind sein.

Es tut gut, einmal zu überlegen, ob und wie sich das, was man dem Kind an sinnlichem Vergnügen gönnt, auf die Partnerschaft übertragen ließe. Wenn Sie einiges davon in die partnerschaftliche Erotik einfließen lassen, hilft das sicherlich auch der gemeinsamen Sexualität.

### *Kinderfreie Zonen für die Liebe*

In der Zeit nach der Geburt lassen sich bestens die erotischen Vorstufen der Sexualität kultivieren: Essen, Tanzen, Gespräche, Zeit miteinander verbringen. Die Partner können sich einander neu zuwenden und sich gegenseitig genügend Platz neben dem Kind sichern.

Einen Vorteil hat die Irritation der gewohnten Sexualität durch die Geburt: Sie zwingt zum Nachdenken über das, was fehlt und was man gern hätte. Frauen und Männer wissen oft nicht genau, was sie sexuell wollen, und was ihr Gegenüber will, trifft längst nicht immer ihren Geschmack. Auf beiden Seiten bleiben oft Wünsche nicht gesagt und unerfüllt. Die Situation kann also auch eine Chance sein, sich neu zu orientieren und mitzuteilen.



Das sind schwierige Fragen. Es gibt auch keine einfachen Antworten darauf. Trotzdem sollten sie gestellt werden. Es könnte ein erster Schritt zu einer neu erfüllten Beziehung sein.

Falls es über längere Zeit in Ihrer Partnerschaft zu sexuellen Problemen kommt, können Sie sich an eine Beratungsstelle wenden. Dort erhalten Sie Hilfe in Einzel- und Paarberatungen. (→ Beratungsstellen siehe unter „Weitere Informationen“.)

## Hindernisse für das Liebespaar

Was tun, wenn die sexuelle Lust nicht wiederkehrt? Dann ist es ratsam, den Rückzug ernst zu nehmen und sich zu fragen, wer sich warum entzieht. Möglicherweise ist die Unlust ein Hinweis auf einen ganz anderen Konflikt.

Fragen Sie sich ehrlicherweise, was Ihnen das Ausklammern der Sexualität Positives bringt:

- › Ist mir die Lust ganz vergangen, oder bezieht sich die Lustlosigkeit nur auf meine Partnerin/meinen Partner? Verschafft mir meine Unlust den gewünschten Abstand zu ihr/zu ihm?
- › Hatte ich vorher schon nur wenig Spaß an der Sexualität?
- › Hat sich mit dem Kind die Sexualität „erledigt“? Bin ich nun frei von einer ungeliebten Pflicht?
- › Habe ich Angst, dass mein Kind zu kurz kommt oder eifersüchtig wird, wenn seine Eltern einen separaten Bereich für sich haben? Sichere ich ihm durch den Verzicht auf Sexualität den Spitzenplatz in der Familie zu?
- › Schwangerschaft und Geburt sind intensive und manchmal auch belastende Erfahrungen. Verschafft mir die sexuelle Lustlosigkeit den Freiraum, den ich brauche, um das Erlebte erst einmal seelisch zu verarbeiten?

## Anregungen

› Stehen Sie zu dem, was Sie zurzeit fühlen und möchten. Teilen Sie es dem anderen mit.

› Lernen Sie, die Wünsche des anderen anzuhören und zu respektieren.

Mit dem Kind ist so vieles in Bewegung geraten und muss eine neue Form finden. Warum nicht auch die Sexualität?

› Klären Sie, was Sie stört, worunter Sie leiden und was Sie stattdessen möchten. Aber bleiben Sie konstruktiv. In der Sexualität sind wir alle sehr verletzlich.

› Sexualität ist mehr als Geschlechtsverkehr. Sie ist Streicheln, Kuseln, Küssen, Stillen – aber eben auch Geschlechtsverkehr. Wenn Sie genau diesen Teil Ihrer Intimität dauerhaft aussparen, hat das sicher wichtige Gründe. Es lohnt sich, darüber nachzudenken.

› Bedenken Sie, dass Sie selbstverantwortlich sind für das, was Sie sexuell erleben.

› Überfordern Sie sich nicht! Akzeptieren Sie, dass Sie sich in einer Zeit der tiefen, fürsorglichen Liebe zum Kind und weniger in einer Hoch-Zeit der sexuellen Liebe zwischen Mann und Frau befinden.

## Verhütung nach der Geburt

Für manche Paare wirkt die Vorstellung, die Frau könnte nach der Geburt des Kindes sofort wieder schwanger werden, hemmend auf ein unbeschwertes Sexualleben. Die Frage nach einer sicheren Verhütungsmethode muss nun neu überdacht werden. Insbesondere während der Stillzeit werden jedoch hohe Anforderungen an ein zuverlässiges Verhütungsmittel gestellt: Es muss sicher verhüten, darf aber die Milchproduktion und -qualität nicht beeinflussen. Vor allem darf es keine schädlichen Folgen für das Baby haben.

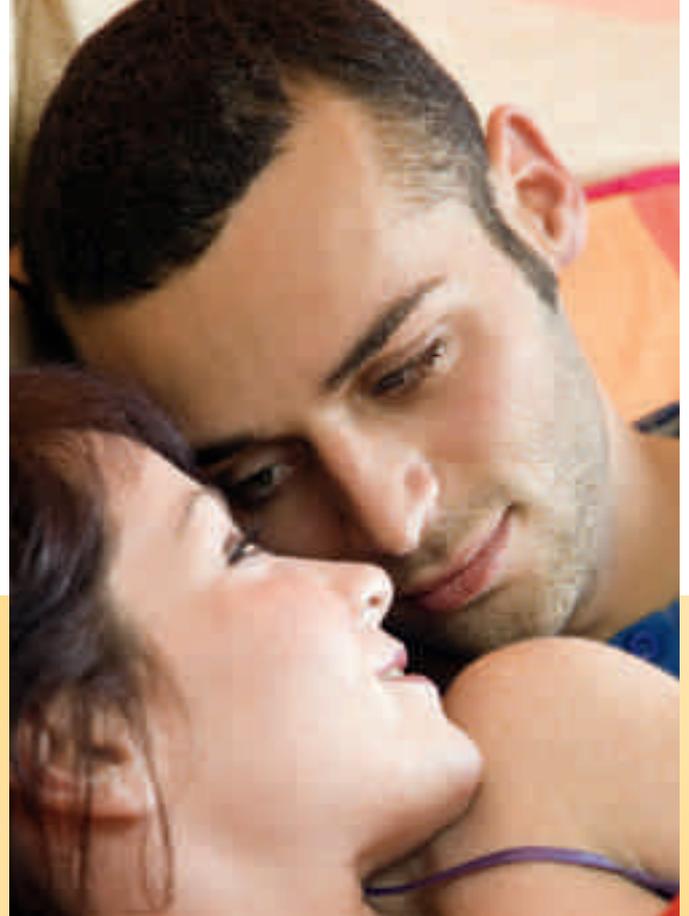
### › STILLEN

Stillen ist kein absolut sicheres Verhütungsmittel. Nur unter der Voraussetzung, dass Frauen voll stillen, ist ein hoher Empfängnischutz gegeben. Voll stillen bedeutet: rund um die Uhr mindestens sechsmal innerhalb von 24 Stunden (insgesamt etwa 80 Minuten). Voraussetzung ist ebenfalls, dass noch keine Monatsblutung eingesetzt hat. Der Wochenfluss zählt nicht als Monatsblutung. Bei jedem Stillen wird das Milch gebende Hormon Prolaktin ausgeschüttet, das die Eierstockaktivität und damit den Eisprung hemmt. Durch längere Stillpausen sinkt der Empfängnischutz allerdings so weit, dass er zur Verhütung nicht mehr ausreicht. Sicherheitshalber empfiehlt es sich deshalb auch für Frauen, die voll stillen, zusätzliche Verhütungsmittel wie beispielsweise Kondome zu benutzen.

### › BARRIEREMETHODEN

Kondom und Diaphragma eignen sich besonders zur Anwendung während der Stillzeit, da sie keine negativen Auswirkungen auf die Milchproduktion haben. Beim Diaphragma ist zu beachten, dass es nach der Geburt von einer Ärztin, einem Arzt oder einer geschulten Fachkraft angepasst werden muss. Dies gilt auch für Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft mit einem Diaphragma verhütet haben. Das vor der Schwangerschaft benutzte Diaphragma wird aufgrund der schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen mit großer Wahrscheinlichkeit nicht mehr passen. Weil die Gebärmutter sich wieder zurückbilden muss, kann ein neues Diaphragma frühestens drei Monate nach der Geburt angepasst werden.

Für die Barrieremethoden gilt allgemein, dass ihre Zuverlässigkeit von einer sicheren und konsequenten Anwendung abhängt.



### › PILLENPRÄPARATE

Bei der Einnahme von Pillenpräparaten gibt es Einschränkungen während der Stillzeit.

Die Kombinationspille gilt als ungeeignet in der Stillzeit. Die darin enthaltenen Östrogene können die Milchmenge reduzieren. Außerdem besteht die Gefahr, dass das Baby eine zu große Hormonmenge mit der Muttermilch aufnimmt.

Anders verhält es sich mit der sogenannten Minipille. Sie enthält nur ein niedrig dosiertes Gestagen, das sich nicht negativ auf die Milchbildung und die Entwicklung des Babys auswirkt. Sie bewirkt einen unzureichenden Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und verfestigt den Gebärmutterhalsschleim, was ihn für Spermien so gut wie undurchlässig macht. Dadurch ist sie in der Wirkung und Sicherheit mit den Kombinationspillen vergleichbar. Allerdings muss sie jeden Tag zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden. Mit der Einnahme kann frühestens sechs Wochen nach der Geburt begonnen werden.



### › HORMONIMPLANTAT

Auch das Hormonimplantat („Hormonstäbchen“) enthält nur Gestagen. Zwar gehen kleinere Mengen des Hormons in die Muttermilch über. Nach bisherigen Erkenntnissen beeinflussen sie aber weder die Menge noch die Qualität der Muttermilch.

Lassen sich stillende Mütter das Hormonstäbchen nach der Geburt einsetzen (frühestens sechs bis acht Wochen nach der Entbindung), werden unmittelbar nach dem Einsetzen relativ hohe Hormonmengen abgegeben, so dass abzuwägen ist, ob einige Brustmahlzeiten ausgelassen werden sollten. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

### › SPIRALEN

Während der Stillzeit können Spiralen verwendet werden. Sie haben keinen Einfluss auf die Milchproduktion. Das Anpassen durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt sollte erst sechs bis acht Wochen nach der Geburt stattfinden, wenn die Gebärmutter sich wieder zurückgebildet hat. Anderenfalls besteht die Gefahr, dass die Spirale ausgestoßen wird. Auch die Hormonspirale kann während der Stillzeit verwendet werden, da sie ausschließlich gestagenhaltig ist. Eine Spirale kommt vor allem dann infrage, wenn die Frau sich damit für einen längeren Zeitraum auf diese Verhütungsmethode festlegen möchte.

### › DREIMONATSSPRITZE

Der Wirkstoff dieses Präparats geht in die Muttermilch über. Es sind jedoch keine Schädigungen des Säuglings beobachtet worden. Die Dreimonatsspritze darf frühestens sechs Wochen nach der Entbindung injiziert werden, weil der Wirkstoff die noch nicht ausgereifte Leber des Säuglings belasten könnte.

Bei der Entscheidung für oder gegen ein Verhütungsmittel in der Stillzeit können Sie sich mit Ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt beraten. Ein sicheres Verhütungsmittel, für das sich das Paar gemeinsam entscheidet, ist eine wichtige Grundlage, auf der sich die Sexualität (ohne Sorge vor einer erneuten Schwangerschaft) wieder genießen lässt.

### › VAGINALRING

Wie die östrogenhaltigen Kombinations-Pillen sollte auch der Vaginalring während der Stillzeit nicht verwendet werden.

### › VERHÜTUNGSPFLASTER

Durch die enthaltenen Hormone kann die Menge und die Zusammensetzung der Muttermilch verändert werden. Daher ist die Anwendung des Pflasters in der Stillzeit nicht zu empfehlen.

### › PILLE DANACH

Der Wirkstoff Levonorgestrel tritt in die Muttermilch über. Deshalb wird empfohlen, das Kind unmittelbar vor der Einnahme der Tablette zu stillen und dann mindestens sechs Stunden lang keine Brustmahlzeit zu geben. Bei dem Präparat mit dem Wirkstoff Ulipristal sollte das Stillen mindestens 36 Stunden unterbrochen werden.

### › NATÜRLICHE FAMILIENPLANUNGSMETHODEN

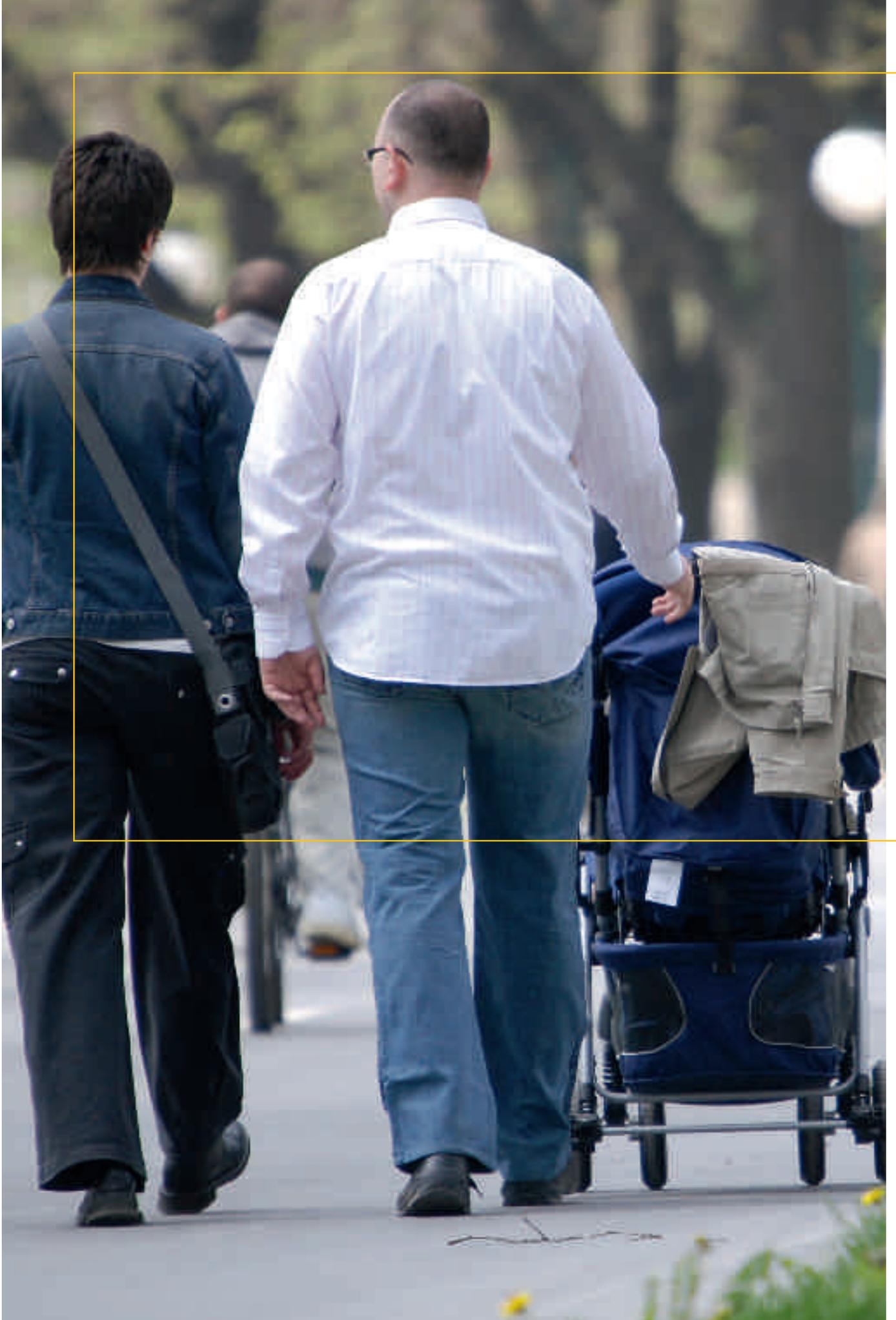
Haben stillende Frauen noch keine Erfahrungen mit der Schleim- und/oder Temperaturmethode gesammelt, eignen sich diese Methoden eher nicht. Der Grund: Im Allgemeinen ist nicht vorhersehbar, wann sich der Zyklus und damit die fruchtbaren Tage durch die Hormonumstellungen nach der Entbindung wieder einstellen. Die natürlichen Methoden sind eher für Frauen geeignet, die bereits viel Erfahrungen damit haben und für die eine erneute Schwangerschaft kein grundsätzliches Problem darstellen würde.

### WEITERE INFORMATIONEN

erhalten Sie in der BZgA-Broschüre „Sichergehn – Verhütung für sie und ihn“.

(→ Bestelladresse siehe unter „Weitere Informationen“.)  
oder unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)





# Familienbande

## Das Ende der Freiheit?

Wenn Eltern irgendwo mit ihrem neugeborenen Kind auftauchen, beteuern alle auf der Stelle, wie unglaublich süß das Baby sei. Herzliche Gratulation! Alle Welt freut sich mit dem jungen Glück, denn Kinder sind ein Segen. Niemand käme auf die Idee, den Eltern zu sagen: „Oh, das tut mir aber leid für Sie, dass Sie jetzt ein Kind haben!“

Die Norm, dass Kinder vor allem ein Segen zu sein haben, ist noch recht jung. Als es noch keine sicheren Verhütungsmittel gab, kamen die Kinder einfach, ob sie nun gewollt waren oder nicht. Dass Frauen im gebärfähigen Alter Kinder bekamen, war der kaum zu beeinflussende Normalzustand. Kinder konnten Glück oder Unglück und oftmals beides gleichzeitig bedeuten.

Heutzutage ist die Empfängnisverhütung relativ einfach und sicher. Die Folge ist eine ausgeprägte Wunschkind-Ideologie. „Was wollen die denn? Die konnten sich doch frei entscheiden, die hätten das Kind doch nicht kriegen müssen!“, heißt es oft über Mütter und Väter, die nach der Geburt ihres Kindes nicht nur Glück und Seligkeit ausstrahlen.

Als der Nachwuchs noch nicht so planbar war wie heute, durften Eltern nach der Geburt eines Kindes ganz selbstverständlich auch zwiespältige oder negative Gefühle haben. Es war kein

Drama, wenn eine junge Mutter im Wochenbett unglücklich war. Sie durfte weinen, fluchen und jammern. Im guten Fall schenkten ihr die Frauen, die sich um die Wöchnerin kümmerten, Trost und Zuwendung. Ein Kind geboren zu haben, galt eben nicht nur als großes Glück. Es konnte ebenso Anlass für Verzweiflung und Wut sein.

Ebenfalls aus früheren Zeiten stammt ein noch in manchen Gegenden üblicher Brauch: Junge Väter treffen sich nach der Geburt ihres Kindes mit anderen Männern, um in feuchtfröhlicher Atmosphäre Abschied von der Ungebundenheit zu nehmen. Gleichzeitig soll natürlich auch das freudige Ereignis gefeiert werden.



## *Gewinn und Verzicht*

Bei allem guten Willen und Konzentration auf das Neue: Vätern und Müttern hilft es oft, wenn sie sich eingestehen können, dass der Eintritt in die neue Lebensphase nicht nur Gewinn bedeutet. Ein Kind hat auch mit Verzicht zu tun.

Man muss sich erst daran gewöhnen, nach der Arbeit keine Freizeit, sondern Familie zu haben. So manche unbeschwerte Freundschaft von früher wird leiden oder sich verändern müssen. Nicht jede/r aus dem Freundeskreis kann damit umgehen, dass die Freundin oder der Freund nun Familie hat.

Zeit für richtig intensive Gespräche oder ein wirklich ungestörtes Liebesleben ist nicht mehr selbstverständlich. Es ist toll, mit dem kleinen Kind zusammen zu sein. Aber in vielen Situationen finden die Gespräche der Erwachsenen erst einmal nur noch auf kleiner Flamme statt. Stillen ist ein intensives Erlebnis und gut für das Kind. Es bedeutet für die Mütter aber auch, in einem bisher meist nicht gekannten Maß rund um die Uhr für jemanden zur Verfügung zu stehen.

Zu der neuen Lebensphase gehört neben den vielen alltäglichen Veränderungen auch das Gefühl umfassender und intensiver Verbundenheit. Diese Bindung kann als großes Glück empfunden werden: „Endlich bin ich angekommen. Ich habe meine Lieben gefunden. Wir sind zusammen und ich fühle mich gut.“ Anderen Menschen macht so viel Bindung Angst: „Ich freue mich über unser Kind, aber tief drinnen fühle ich mich beengt. Irgendwie habe ich meine Freiheit verloren. Ich hänge fest.“

Paare können einiges dafür tun, dass die familiäre Verbundenheit nicht zu Enge und Unfreiheit führt. Die alten Freiheiten aus der kinderlosen Zeit müssen nicht völlig untergehen. Nach und nach können auch neue Freiheiten entstehen.

## *Sich Zeit lassen*

Das Leben mit einem Säugling ist eine Ausnahmesituation: spannend, stressig und jeden Tag anders. Da gibt es viel zu regeln und manchen guten Grund, sich zu streiten. Paaren ist in der Anfangszeit zu raten, keine abschließenden Urteile über den Wert der Beziehung, den letztendlichen Charakter ihres Gegenübers oder die Zukunft der Liebe zu fällen.

Wer ein paar Monate nach der Geburt seines Kindes verzweifelt ist, weil er oder sie sich sein bzw. ihr Leben so nicht vorgestellt habe, braucht vielleicht nur ein wenig Geduld. Kinder werden jeden Tag größer und selbstständiger, Eltern mit jedem Tag erfahrener und gelassener.

## *Miteinander ausgehen*

Die Gefahr, vom Familienalltag vereinnahmt zu werden, ist wegen der neuen Anforderungen sehr groß. Dabei bleibt das Liebespaar oft auf der Strecke. Die gemeinsame Zeit zu zweit ist aber auch nach der Geburt des Kindes sehr wichtig, damit man als Paar sich nicht verliert.

Ab dem dritten oder vierten Lebensmonat des Kindes ist es im Allgemeinen durchaus möglich, einmal in der Woche gemeinsam abends auszugehen. Vielleicht findet sich ein Freund oder eine Freundin, der bzw. die dann auf das Baby aufpasst. Bewährt hat sich auch, mit anderen Eltern einen gegenseitigen Babysittertermin zu vereinbaren – sozusagen zum Nulltarif. Oder es wohnen in der Nachbarschaft Jugendliche, die sich als Babysitter ein wenig Geld verdienen wollen.



## *Sich selber und der/dem anderen freigegeben*

Auch die Zeit für jeden Einzelnen allein ist wichtig. Neben dem Mutter- und Vatersein und der Partnerschaft gibt es auch noch Bedürfnisse nach ganz individuellen Freiräumen. In dieser Hinsicht tun sich Männer oft leichter als Frauen. Nicht zuletzt kommt es auf seine Bereitschaft an, ihr das gleiche Recht auf freie Zeit einzuräumen. Natürlich muss er dann in der Zeit die Familienpflichten übernehmen.

Gerade für Frauen, die nicht erwerbstätig sind, haben diese freien Zeiten eine besondere Bedeutung. Oftmals sind sie die einzige Gelegenheit, sich auch mal außerhalb der Familie zu erleben.

**DIE EINRICHTUNG EINES** fest verabredeten Abends zu zweit hilft, die Partnerschaft lebendig zu halten. Es ist gut, wenn die Initiative dazu nicht immer nur von einem ausgeht. Beide sollten dafür sorgen, dass der Abend eingehalten und schön gestaltet wird.

## *Patinnen und Paten*

Unterstützung kann auch von ausgesuchten Paten kommen. Sie können mehr sein als nur der Patenonkel oder die Patentante, der bzw. die einmal im Jahr ein Geschenk vorbeibringt.

Heute sind die Verwandtschaftsbeziehungen oft nicht mehr so intensiv, dass automatisch ein Bruder oder eine Schwester der Eltern die Patenschaft übernehmen würde. Aber auch gute Freundinnen und Freunde können Paten sein! Es ist für Eltern und nicht zuletzt für das Kind von großer Bedeutung, dass es andere Erwachsene gibt, die kontinuierlich an der Entwicklung des Kindes interessiert sind. Zudem ist es beruhigend zu wissen, dass sich im Notfall jemand um das Kind kümmern wird.



### *Oma und Opa*

Manchmal haben Paare damit zu kämpfen, dass sich ihre eigenen Eltern mehr in ihr Leben einmischen, als ihnen lieb ist. Möglich ist auch, dass im Verhältnis zu den eigenen Eltern neue Freiheiten entstehen. Schließlich ist man nun nicht mehr nur Sohn oder Tochter, sondern selber Vater oder Mutter. Die „alten Eltern“ und die „neuen Eltern“ begegnen sich oft viel gleichwertiger, als das vorher der Fall war.

Frischgebackene Großeltern brauchen jedoch oft Zeit, um herauszufinden, wie sie den Kontakt zu der neuen Familie gestalten wollen. Wie können sie Unterstützung und Rat anbieten, ohne in die nächste Generation hineinzuregieren? Klare Grenzen zu ziehen und Wünsche an die Großeltern zu formulieren, kann vieles erleichtern.

Für die meisten Großeltern sind Enkelkinder ein großes Glück. Für die Kinder sind Oma und Opa sehr wichtige und meist begehrte Bezugspersonen. Oft bieten die Großeltern eine enorme Entlastung des Familienalltags an – sofern sie in der Nähe wohnen. Es kann aber auch ganz anders sein: dass die Großeltern froh sind über ihre Freiheiten ohne Kinder und sich nicht erneut einbinden lassen wollen in neue familiäre Pflichten.

### *Freundeskreis*

Manche alte Freundschaft aus kinderlosen Zeiten wird unter der neuen Situation leiden. In den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt eines Kindes bleibt oft kaum Zeit, um Freundschaften zu pflegen. Vielleicht aber werden Kontakte auch intensiver, weil die gemeinsame Zeit kostbarer geworden ist.



Durch die neue Lebenssituation entstehen zudem oft neue Freundes- und Bekanntenkreise. In der Geburtsvorbereitung hat man andere Paare kennengelernt. Vielleicht besteht Interesse, sich auch nach der Geburt zu treffen? Der Alltag mit dem Kind bietet ständig neue Anlässe, andere Mütter und Väter kennenzulernen.

## Befreundete Väter

Für Väter ist es wichtig, mit anderen Männern ins Gespräch zu kommen, die in einer ähnlichen Lebenssituation sind. Natürlich können auch junge Mütter Kontaktprobleme haben, aber Frauen tun sich oft leichter, Freundinnen zu finden, mit denen sie sich austauschen. Väter verschwinden nach der Geburt ihres Kindes oft vollständig im Beruf. Dort gibt es in der Regel jedoch wenig Platz, familiäre Dinge zu besprechen.

Männern tut es meist ausgesprochen gut, sich mit anderen Vätern einfach mal über ihren Alltag, ihre Lust und ihren Frust auszusprechen. So lernen sie andere Sicht- und Umgangsweisen mit Problemen kennen, die „erstaunlicherweise“ fast alle gleichermaßen beschäftigen. Oder man lässt einfach mal ein bisschen Dampf ab.

## Gute Nachbarn

Gewiss kann man nicht mit allen Nachbarn gute Kontakte haben. Manche Leute haben nichts für Kinder übrig oder funkeln einfach auf einer anderen Wellenlänge als man selber. Gute Nachbarn sind andererseits das beste Mittel gegen die Gefahr, in der eigenen Familie einsam zu werden.

Wenn man ein Kind hat, verändern sich auch die Anlässe, Kontakte zu Nachbarn zu pflegen. Oft gibt es genügend Gründe, sich gegenseitig zu helfen. „Nimm mal für eine halbe Stunde mein Kind, ich bin gerade völlig geschafft.“ Nachbarn, denen man mit einer solchen Bitte kommen kann, sind ein wirklicher Segen. Geht man mit seinem Kind in den Zoo, kann man auch mal bei den Nachbarn klingeln, ob deren Kind nicht Lust hat mitzukommen. Mitunter ist es ziemlich aufwendig, mit einem Säugling einkaufen zu gehen: „Kannst du mir zwei Liter Milch mitbringen?“

Die Beispiele klingen banal, aber vielen Familien fällt es schwer, sich ein Umfeld von gegenseitiger Hilfestellung aufzubauen. Solche Familien schaffen vielleicht alles allein – sind dafür aber meist ziemlich geschafft.



## Angebote für Eltern nutzen

Kirchengemeinden, Familienbildungsstätten, Wohlfahrtsverbände, Initiativen usw.: Es gibt viele Angebote für Eltern mit kleinen Kindern. Zum Beispiel Pekip-Gruppen, Kurse für Babymassage, Familienbegleitungskurse und Spielangebote. Man kann sie nach und nach kennenlernen und bei Interesse für sich nutzen.

Informationen geben die örtlichen Jugendämter oder Wohlfahrtsverbände wie die Caritas, das Diakonische Werk, die Arbeiterwohlfahrt und der Paritätische Wohlfahrtsverband. Für manche Städte gibt es auch Broschüren, in denen solche Angebote zusammengefasst sind.

(→ Adressen der Träger solcher Angebote siehe unter „Weitere Informationen“ Seite 57.)



# Möglichkeiten der

## *Neue Horizonte*

Mit zunehmender Selbstständigkeit des Kindes werden die Kreise um Mutter und Vater größer. Das Kind sucht sich bald weitere Bezugspersonen, denn es braucht und verträgt zunehmend mehr Anregungen. Oft erlebt die erste Bezugsperson – meist die Mutter – einen ähnlichen Freiheitsdrang. Beide „nerven“ sich immer häufiger mal, vielleicht auch, um das „zweite Abnabeln“ zu erleichtern.

Die meisten Eltern besuchen in den ersten drei Jahren Spielkreise, um neue Kontakte für sich selbst und das Kind zu schaffen. Spielkreise helfen eben-

so wie Großeltern, Babysitter oder Paten, dass die Kinder in einem geschützten Rahmen ihre weitere Umwelt und andere Menschen kennenlernen. Bald fassen sie den Mut, sich von den engsten Bezugspersonen mal für kurze Zeit zu trennen.

Ab dem dritten Geburtstag hat jedes Kind einen Rechtsanspruch auf einen Kindergartenplatz. Allerdings ergibt sich oft vorher schon die Notwendigkeit, eine regelmäßige tägliche „Tagesbetreuung“ zu finden. Viele Eltern wollen oder müssen wieder arbeiten gehen. Dabei gibt es keine allgemeingül-



# Tagesbetreuung

## Spiel-Räume

tige Wahrheit, ob ein Kind unter drei Jahren nur von den Eltern versorgt und betreut werden sollte, oder ob es zu seiner gesunden Entwicklung ebenso regelmäßig Kontakt zu anderen Erwachsenen und vor allem zu Gleichaltrigen braucht. Manche Fachleute vertreten die Auffassung, dass vor allem durch die Mutter das Urvertrauen eines Kindes und somit sein Selbstbewusstsein gestärkt wird. Andere Fachleute sagen dagegen, dass gerade durch den Kontakt zu anderen Menschen und gleichaltrigen Kindern die Selbstständigkeit des Kindes gefördert und somit sein Selbstvertrauen gestärkt werde.

**LETZTEN ENDES MÜSSEN** Eltern die Vor- und Nachteile einer „Tagesbetreuung“ abwägen und zu einer Entscheidung kommen, mit der alle Beteiligten gut leben können.

Wollen oder müssen beide Partner einer Erwerbsarbeit nachgehen, ist es wichtig, sich rechtzeitig um eine vertrauensvolle Kinderbetreuung zu kümmern. Auch für Frauen oder Männer, die ihr Kind allein erziehen und wieder arbeiten möchten oder müssen, ist eine gute Kinderbetreuung von immenser Bedeutung. Manche Kindertagesstätten haben so lange Wartelisten, dass es sinnvoll sein kann, erste Kontakte schon bald nach der Geburt zu knüpfen.

**WICHTIG IST, DASS** Ihr Kind Zeit hat, sich an die Betreuungspersonen zu gewöhnen.



Bevor Sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten vor Ort informieren, lassen sich vielleicht schon ein paar allgemeine Fragen klären:

- > Wann und in welchem Umfang soll das Kind betreut werden? Täglich? Nur an bestimmten Tagen? Wie viele Stunden am Tag?
- > soll es zu Hause betreut werden?
- > soll es mit anderen Kindern zusammen sein?
- > Wie wichtig ist mir/uns die Betreuung durch ausgebildete Erzieherinnen/Erzieher oder qualifizierte Tagespflegepersonen?
- > Was darf die Betreuung kosten?

## Welche Möglichkeiten gibt es?

Es ist eine Frage des Geldes, des Aufwands, pädagogischer Überlegungen und nicht zuletzt der Möglichkeiten vor Ort, ob Eltern sich für eine Tagespflegeperson oder eine Gruppenbetreuung entscheiden.

### MODELL TAGESPFLEGEPERSON:

Ein entscheidender Vorteil der Tagespflegeperson liegt sicher in ihrer großen Flexibilität. Sie kann das Kind entweder in der elterlichen oder in ihrer eigenen Wohnung betreuen. Und sie wird das Kind mit einiger Wahrscheinlichkeit auch versorgen können, wenn es krank ist.

Der Nachteil einer Tagespflegeperson besteht darin, dass das Kind von nur einer Person abhängig ist. Kommen die beiden nicht gut miteinander aus, wird es eine schwierige Zeit für das Kind, bis die Eltern das Dilemma erkannt und eine Alternative gefunden haben. Wird die Tagespflegeperson mal krank, fällt dies schwerer ins Gewicht als etwa der Ausfall einer Erzieherin in der Kinderkrippe. Dort gibt es immer noch andere Erzieherinnen und Erzieher, die die Betreuung sicherstellen.

Jugendämter der Städte und Stadtbezirke führen meist Listen mit Tagespflegepersonen. Bei den Bezirks- oder Jugendämtern können Eltern auch erfragen, wie hoch die Kosten für Tagespflegepersonen sind, und unter welchen Bedingungen städtische Zuschüsse gewährt werden.

Grundsätzlich können zwei Drittel aller Kosten, die durch die Betreuung eines Kindes entstehen, von der Steuer abgesetzt werden. Dabei ist es gleich, ob das Kind in einer Kinderkrippe, Kindertagesstätte oder einer anerkannten Kindergruppe, durch eine Tagespflegeperson, ein Au-pair oder eine Kinderfrau im eigenen Haushalt betreut wird.

#### MODELL KINDERKRIPPE/KINDERTAGESSTÄTTE:

Kinderkrippen sind Tageseinrichtungen für Kinder unter drei Jahren. Häufig sind sie aus privaten Elterninitiativen hervorgegangen, oder sie werden in der Trägerschaft von Kindergärten bzw. Kindertagesstätten geführt. Darüber hinaus richten Kindergärten und Kindertagesstätten zunehmend sogenannte altersgemischte U3-Gruppen ein. Dort werden Kinder von wenigen Monaten bis sechs Jahren gemeinsam betreut.

Nach dem Willen der Bundesregierung soll bis zum Jahr 2013 sichergestellt werden, dass für jedes dritte Kind unter drei Jahren ein Betreuungsplatz entsteht. Gefördert werden soll eine breite Palette unterschiedlicher Angebote: Krippen und altersgemischte Gruppen, Tagesstätten, die betriebliche Kinderbetreuung sowie die Kindertagespflege.

Kinderkrippen haben den Vorteil, dass die Kinder dort von ausgebildeten Erzieherinnen/Erziehern betreut werden. Zudem garantieren Ausstattung und pädagogische Konzepte der Einrichtungen eine altersgemäße Förderung. Nicht zuletzt bieten die Gruppen eine Vielzahl von Kontaktmöglichkeiten zu gleichaltrigen Kindern.



Eine privat organisierte Krabbelgruppe ist oft eher klein und damit überschaubar genug, dass sie als „erweiterte Familie“ Sicherheit und Geborgenheit bieten kann. Der Nachteil liegt eher aufseiten der Eltern, denn Aufbau, Organisation und Unterhalt einer Kindergruppe kosten viel Zeit, Geld und Arbeit.



# Weitere Informationen

Kontakte,  
Adressen,  
Literaturvorschläge

## *Kontakte und Adressen* (Auswahl)

### **Arbeiterwohlfahrt**

#### **Bundesverband e.V.**

Heinrich-Albertz-Haus  
Blücherstr. 62–63, 10961 Berlin

[www.awo.org](http://www.awo.org)

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Evangelischer**

#### **Familienbildungsstätten e.V.**

Jägerstr. 1, 44145 Dortmund

[www.familienbildung-ev-bag.de](http://www.familienbildung-ev-bag.de)

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Elterninitiativen**

#### **(BAGE e.V.)**

Landwehrstraße 60–62, 80336 München

[www.bage.de](http://www.bage.de)

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Evangelischer**

#### **Einrichtungen für Mutter/Vater und Kind**

Stafflenbergstr. 76, 70184 Stuttgart

[www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)

### **Bundesarbeitsgemeinschaft Katholischer**

#### **Familienbildungsstätten e.V.**

Prinz-Georg-Str. 44, 40477 Düsseldorf

[www.familienbildung-deutschland.de](http://www.familienbildung-deutschland.de)

### **Bundesverband alleinerziehender Mütter**

#### **und Väter (VAMV)**

Hasenheide 70, 10967 Berlin

[www.vamv.de](http://www.vamv.de)

### **Arbeitskreis Neue Erziehung e.V.**

Hasenheide 54, 10967 Berlin

[www.ane.de](http://www.ane.de)

### **Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband**

#### **Gesamtverband e.V.**

Oranienburger Str. 13–14, 10178 Berlin

[www.paritaet.org](http://www.paritaet.org)

### **Deutscher Caritasverband e.V.**

Familienpflege

Karlstr. 40, 79104 Freiburg

[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

### **Deutscher Familienverband**

Bundesgeschäftsstelle

Luisenstr. 48, 10117 Berlin

[www.deutscher-familienverband.de](http://www.deutscher-familienverband.de)

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Carstennstr. 58, 12205 Berlin

[www.drk.de](http://www.drk.de)

### **Gesellschaft für Geburtsvorbereitung –**

#### **Familienbildung und Frauengesundheit**

#### **Bundesverband e.V.**

Pohlstr. 28, 10785 Berlin

[www.gfg-bv.de](http://www.gfg-bv.de)

### **Mütterzentren**

#### **Bundesverband e.V.**

Amandastr. 58, 20357 Hamburg

[www.muetterzentren-bv.de](http://www.muetterzentren-bv.de)

### **pro familia Bundesverband**

Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt am Main

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

### **Bundesverband für Kindertagespflege e.V.**

Baumschulenstr. 74, 12437 Berlin

[www.tagesmuetter-bundesverband.de](http://www.tagesmuetter-bundesverband.de)

## Elterngeldstellen

**Baden-Württemberg** | Landeskreditbank Baden-Württemberg/Förderbank

**Bayern** | Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS)

**Berlin** | Bezirksämter (Jugendamt)

**Brandenburg** | Elterngeldstellen der kreisfreien Städte, Landkreise und großen kreisangehörigen Städte

**Bremen** | Amt für Soziale Dienste

**Bremerhaven** | Amt für Familie und Jugend

**Hamburg** | Bezirksämter (Einwohnerämter)

**Hessen** | Ämter für Versorgung und Soziales

**Mecklenburg-Vorpommern** | Landesamt für Gesundheit und Soziales

**Niedersachsen** | kreisfreie Städte, die Landkreise und in einigen Fällen auch kreisangehörige Gemeinden

**Nordrhein-Westfalen** | Elterngeldstellen der Kreise und kreisfreien Städte

**Rheinland-Pfalz** | Jugendämter der kreisfreien und großen kreisangehörigen Städte und Landkreise

**Saarland** | Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

**Sachsen** | Landkreis und kreisfreie Städte

**Sachsen-Anhalt** | Landkreis und kreisfreie Städte

**Schleswig-Holstein** | Außenstellen des Landesamtes für soziale Dienste

**Thüringen** | Jugendämter der Landkreise bzw. kreisfreien Städte

Die genauen Adressen finden Sie in der Broschüre „Elterngeld und Elternzeit“ (BMFSFJ).

## Literaturvorschläge

### BROSCHÜREN DER BZGA ZUM THEMENBEREICH „GESUNDHEIT DES KINDES“

**Das Baby** – Ratschläge zur umfassenden Gesundheitsförderung des Babys  
→ Best.-Nr. 11030000

**10 Chancen für Ihr Kind** – Das Wichtigste zu den Früherkennungsuntersuchungen U1 bis U9  
→ Best.-Nr. 11135400

**kinder schützen – unfälle verhüten**  
Elternratgeber zur Unfallverhütung im Kindesalter  
→ Best.-Nr. 11050000

**Unsere Kinder** – Eltern-Ratgeber zur gesunden kindlichen Entwicklung von 1–6 Jahre  
→ Best.-Nr. 11070000

**Gesundheit von Kindern und Jugendlichen** – Medienübersicht  
→ Best.-Nr. 95006000

**rauchfrei nach der Geburt – Das Baby ist da!**  
Der Ratgeber hilft, dem Rückfall nach der Geburt vorzubeugen, und motiviert Eltern, für die Gesundheit der jungen Familie rauchfrei zu bleiben oder zu werden.  
→ Best.-Nr. 31510000

### BESTELLADRESSE:

**BZgA, 51101 Köln**, oder per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
oder download: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (siehe unter „Infomaterial/Bestellungen“)

### KOSTENLOSE BROSCHÜREN MIT INFORMATIONEN ZU RECHTLICHEN FRAGESTELLUNGEN

**Mutterschutzgesetz**  
Leitfaden zum Mutterschutzgesetz  
→ Art.-Nr. 2BR34

**Elterngeld und Elternzeit**  
→ Art.-Nr. 2BR35

**Merkblatt Kindergeld**  
→ Art.-Nr. 2FL30



## Familienwegweiser – Staatliche Hilfen im Überblick

→ [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)

## Beratung hilft besser leben

Informationen über Beratungsstellen Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung

→ Art.-Nr. 2BR44

## Merkblatt Kinderzuschlag

→ Art.-Nr. 2FL31

### BESTELLADRESSE:

**Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend** – Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 481009, 18132 Rostock

Tel.: 01805-778090 (Kostenpflichtig – i.d.R. 0,14€/Min. aus dem dt. Festnetz, abweichender Mobilfunktarif möglich)

Fax: 01805-778094 oder

per E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

oder Download: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) (siehe unter „Publikationen“)

## Sozialhilfe und Grundsicherung

→ Art.-Nr. A 207

### BESTELLADRESSE:

**Bundesministerium für Arbeit und Soziales**  
Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)

## Das Kindschaftsrecht

### BESTELLADRESSE:

**Bundesministerium der Justiz**  
Mohrenstraße 37, 10117 Berlin  
[www.bmj.de](http://www.bmj.de)

## Wohngeld 2013 zum Download

### BESTELLADRESSE:

**Bundesministerium für Verkehr, Bau- u. Stadtentwicklung**  
Invalidenstraße 44, 10115 Berlin  
[www.bmvbs.de](http://www.bmvbs.de)



## BÜCHER

Feenstra, Coks

### Das große Zwilling's Buch

→ Beltz Verlag, Weinheim 2010

### Leitfaden „Existenzgründung Kinderbetreuung“

→ Bestelladresse: Martina Rudolph

Stichwort „Leitfaden“

Hornusstr. 16, 79108 Freiburg

Moeller, Michael L.

### Die Wahrheit beginnt zu zweit: Das Paar im Gespräch

→ Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek 2010

Gesterkamp, Thomas

### Die neuen Väter zwischen Kind und Karriere.

So kann die Balance gelingen.

→ Budrich Verlag, Leverkusen 2010

Stern, Daniel N.

### Tagebuch eines Babys

→ Piper Verlag, München 2011

Ulsamer, Gabriele/Ulsamer, Bertold

### Spielregeln des Familienlebens

→ Herder Verlag, Freiburg 2009

Bertelsmann Stiftung

### Checkliste für Eltern: Kinder unter DREI in Kitas

→ Infos unter [www.kinder-frueher-foerdern.de](http://www.kinder-frueher-foerdern.de)

